

Tini Brugge &

Vanessa van Koppen

DE RITKE  
WERELD VAN

KLOOSTER

*Kruiden*

40 KRUIDIGE  
RECEPTEN  
VOOR IEDER  
seizoen

Tini Brugge &  
Vanessa van Koppen

DE RIJKE  
WERELD VAN  
KLOOSTER  
*Kruiden*

Samenstelling en teksten: Tini Brugge  
Recepten: Vanessa van Koppen

Foto's: Tini Brugge en Vanessa van Koppen

© 2016 Uitgeverij Kok

Postbus 13288, 3507 LG Utrecht

[www.kok.nl](http://www.kok.nl)

Omslagontwerp en boekverzorging: Flashworks.nl - Kampen

ISBN 978 90 435 2555 8

NUR 442

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden  
verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbe-  
stand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij  
elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of op enige  
andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van  
de uitgever.



# Inhoudsopgave

9-13 Inleiding, verantwoording, dankwoord

## Wonderlijke winter

- 14 Verborgen levenskracht
- 14 Wortels, knollen en zaden
- 16 Wintergroen wildplukken
- 17 Heilige kruiden



## In de stilte van een tuin

### 19 Geworteld in de aarde

*Kloostertuin Sint-Adelbertabdij, Egmond – benedictijn broeder  
Thijs Ketelaars*

### 20 Vormgeving en verborgen schoonheid

*Kapittelpark Hoegaarden – Isabel Rottiers*

## Wortels en zaden: kruiden en recepten

- |                  |  |
|------------------|--|
| 22 Anijs         | <i>Warme anijsmelk met rum en kaneel</i> |
| 24 Karwij        | <i>Elzasser zuurkool</i>                 |
| 26 Komijn        | <i>Knolselderijgratin</i>                |
| 28 Koriander     | <i>Gegrilde zeebrasem</i>                |
| 30 Mierikswortel | <i>Blini's met gerookte zalm</i>         |
| 32 Mosterd       | <i>Mosterd</i>                           |
| 34 Nigella       | <i>Gevulde Turkse broodjes</i>           |
| 36 Rammenas      | <i>Carpaccio van biet en rammenas</i>    |
| 38 Maanzaad      | <i>Sinaasappel-maanzaadcake</i>          |
| 40 Venkel        | <i>Pasta met venkelgehaktballetjes</i>   |

## Levenskrachtige lente

- 42 Stengels en bladeren
- 42 Groene levenskracht: sprietten, stengels en bladeren
- 42 Natuurlijke smaakmakers
- 44 Heilige kruiden



## In de stilte van een tuin

### 46 Aandacht in een besloten tuin

*Clarissenklooster De Bron, Nijmegen - zuster Beatrijs Corveleyn*

## Stengels en blad: kruiden en recepten

- |                       |  |
|-----------------------|--|
| 48 Bieslook           | <i>Aardappelschuitjes</i>                      |
| 50 Kervel             | <i>Kervelsoep met balletjes</i>                |
| 52 Roomse kervel      | <i>Sallandse kruidmoes</i>                     |
| 54 Lavas              | <i>Rundvleesbouillon</i>                       |
| 56 Peterselie         | <i>Lamskoteletjes met gremolata</i>            |
| 58 Rucola             | <i>Gnocchi met rucolapesto</i>                 |
| 60 Selderij           | <i>Risotto met bleekselderij en gorgonzola</i> |
| 62 Snijbiet           | <i>Provençaalse pastei</i>                     |
| 64 Stengelui/lente-ui | <i>Gegrilde lente-ui met picadasaus</i>        |
| 66 Tuinkers           | <i>Matzes met tuinkers</i>                     |

## Kleurrijke zomer

### 68 Kleur en geur

*In het late blauwe licht*

*Warmgele zon en sterren*

### 71 Heilige kruiden



## In de stilte van een tuin

### 73 Karel de Grote en wildplukken nu

*De Kruidhof Buitenpost*

### 75 Rijkdom in passie en delen

*Hortus Haren – Rick Mensink*

### 76 De smaak van bier en het paradijs

*Kruidentuin abdij site Herkenrode – Dominique Vreven*

### 77 Kruidenbundel als zegen

*Besloten tuin van de zusters clarissen in Nijmegen*

## Blad en bloemen: kruiden en recepten

- |                   |  |
|-------------------|--|
| 78 Basilicum      | <i>Basilicumsorbet</i>                       |
| 80 Bernagie       | <i>Gevulde courgette</i>                     |
| 82 Bonenkruid     | <i>Peulvruchtensalade met geitenkaas</i>     |
| 84 Citroenmelisse | <i>Zelfgemaakte ravioli met ricotta</i>      |
| 86 Dille          | <i>Aubergine met yoghurt-dillesaus</i>       |
| 88 Dragon         | <i>Entrecote met bearnaisesaus</i>           |
| 90 Koriander      | <i>Schol met Georgische koriandersaus</i>    |
| 92 Munt           | <i>Muntyoghurt met watermeloen</i>           |
| 94 Salie          | <i>Saltimbocca</i>                           |
| 96 Waterkers      | <i>Waterkerssalade met peer en roquefort</i> |

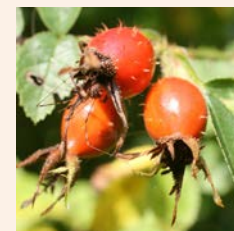
## Sfeervolle herfst

### 98 Vruchtdragen en oogsten

### 98 Sfeer

### 100 Alle zintuigen

### 101 Heilige kruiden



## In de stilte van een tuin

### 102 Zintuigen ontdekken en ervaren

*Tinkeltuin, Wereld van Kina in Gent*

### 103 Geur als wierook

*Besloten tuin zusters clarissen Nijmegen – zuster Beatrijs Corveleyn*

### 104 Rozengeur en zen

*Kruidentuin Abdij site Herkenrode en Kloostertuin Ter Apel*

### 105 Hildegard von Bingen

*Kloostertuin Ter Apel – Nico Rookmaker*

### 106 Helende inspiratie

*Besloten tuin zusters clarissen Megen – zuster Esther Zonjee*

## Vruchten en gedroogd blad: kruiden en recepten

- |                             |                                  |
|-----------------------------|----------------------------------|
| 108 Citroenverbena          | <i>Cupcakes</i>                  |
| 110 Fleskalebas en -pompoen | <i>Hummus van flespompoen</i>    |
| 112 Kamille                 | <i>Kamille panna cotta</i>       |
| 114 Knoflook                | <i>Mosselen met knoflooksous</i> |
| 116 Lavendel                | <i>Lavendelkoekjes</i>           |
| 118 Majoraan/oregano        | <i>Pizza</i>                     |
| 120 Roos                    | <i>Bulgaarse rijstepap</i>       |
| 122 Rozemarijn              | <i>Gebraden kip</i>              |
| 124 Saffraankrokus          | <i>Saffraanpilav</i>             |
| 126 Tijm                    | <i>Tijmsiroop</i>                |

## Kruidentuinen in Nederland en Vlaanderen

### 130 Nederland:

*Alkmaar, Almelo, Amsterdam, Arnhem, Breda, Buitenpost, Egmond-Binnen, Haren, Kloosterburen, Leiden, Megen, Muiden, Rotterdam, Sibculo, Steyl, Ter Apel, Uden, Utrecht*



### 138 Vlaanderen:

*Antwerpen, Beernem, Gent, Hasselt, Heverlee, Hoegaarden, Kortrijk, Leuven, Maaseik, Meise, Postel, Schilde, Schoten, Sint Andries*

## Index en literatuur

### 144 Register op kruiden – met recept

### 145 Overzicht kloosterkruiden

*Capitulare de Villis, 812  
Sankt Gallen (820)  
Reichanau (circa 840)*

### 147 Register op andere kruiden (heiligen en wildplukken)

### 148 Literatuur



# Opdracht

*Dit boek draag ik op aan José Derks,  
ruim 20 jaar vrijwilligster in de Hof van Lof bij het klooster  
van de Minderbroeders Franciscanen in Megen.  
Zij was en is een steun en toeverlaat bij mijn werk  
om het geloof en de zorg voor de aarde  
en al haar bewoners met elkaar te verbinden.  
Ik draag het in haar persoon op aan alle vrijwilligers  
die zich inzetten voor een groene, gezonde leefruimte.*

*Tini Brugge  
Almen, Levensakker – Klimaatconferentie 2015*



# Inleiding

## Kruiden: een zegen

De benedictijn Walafrid Strabo (808-849) die abt werd van een klooster in Reichenau (Duitsland), schreef een lofzang op 24 planten in de kruidentuin die hij verzorgde.

In zijn inleiding schrijft hij:

*De aarde weigert niet om voor ons gezonde kruiden, natuurlijke vruchten en groenten voort te brengen, maar op één voorwaarde: dat we niet gevangen-zitten in lome luiheid en niet door een of andere zotte inbeelding denken dat alle tuinarbeid iets minderwaardigs is [vrije vertaling].*

Het enthousiasme straalt af van de vrolijke teksten over kruiden die abt Strabo schreef. Die teksten benadrukken vooral de gezonde krachten van de kruiden die hij in zijn tuin kweekte. Kruiden werden eeuwenlang in kloosters vooral geteeld om hun (vermeende) geneeskraft.

In het land van de Bijbel lag bij het verbouwen van kruiden vooral het accent op de voedingswaarde, de mogelijkheid de zaden voor olie te gebruiken en als smaakversterker bij het bakken.

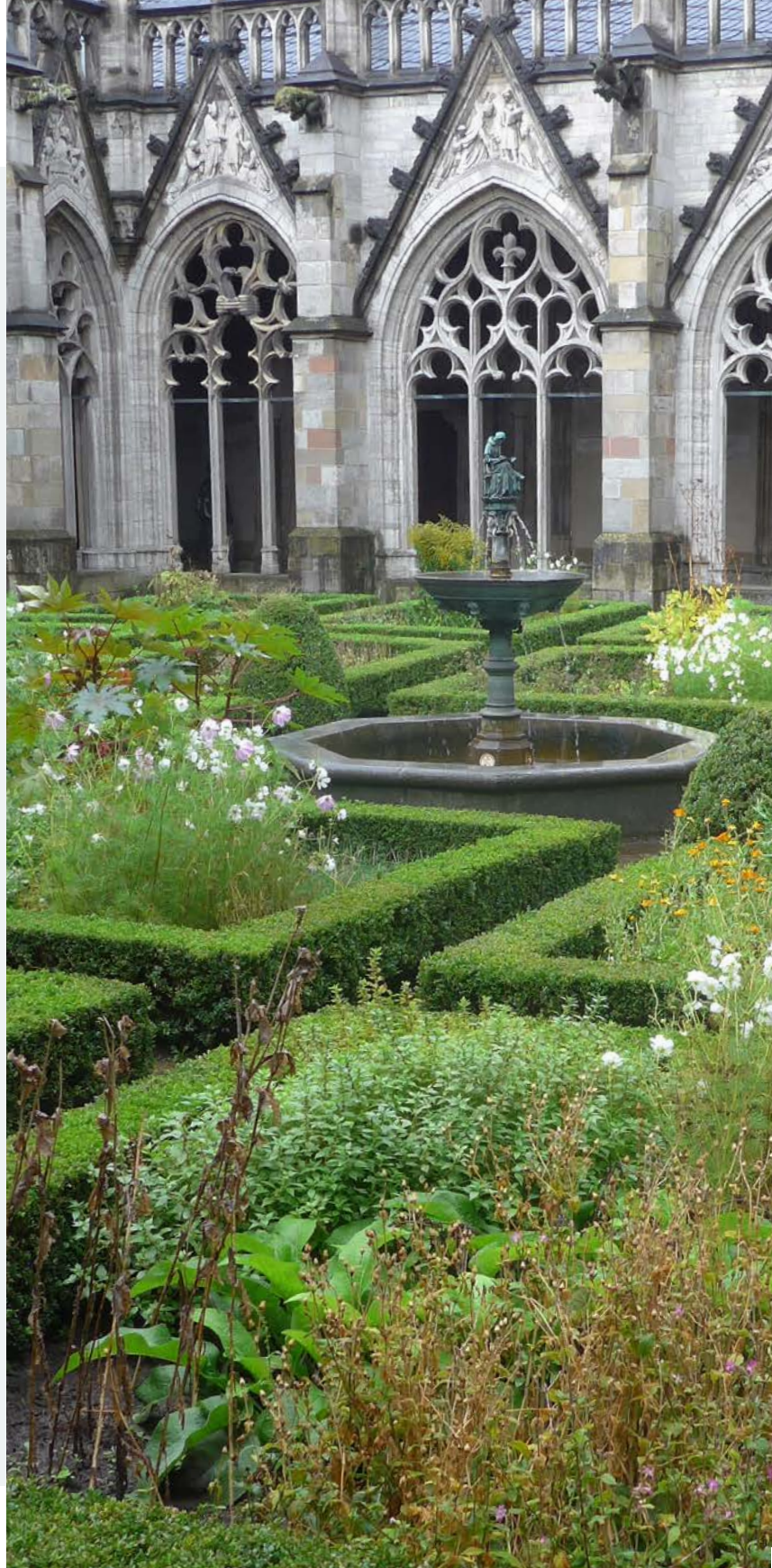
In de Bijbel worden als kruid of groente onder meer genoemd: anijs, dille, kalmoes, karwij, komijn, koriander, look, majoraan, mosterd, munt, nardus, saffraan, sjalot en ui.

## Kloosterkruiden en hun geschiedenis

Christenen bepalen in een concilie in 325 dat grote kloostergemeenschappen zieken moeten opnemen en verzorgen als teken van naastenliefde en barmhartigheid. Grote abdijen worden dan ook vaak gasthuizen voor zieken.

Benedictus van Nursia (480-547), de vader van de monniken in het Westen, stichtte de eerste abdij in Monte Cassino. Men kan zeggen dat daar de kloostergeneeskunde op bescheiden wijze begon. De kruidenkennis van de monniken baseerden zij op Arabische, Griekse en Latijnse (Dioscorides, 1e eeuw) geschriften.

Karel de Grote (742-814) liet in 812 een gewassenlijst samenstellen met de



De Dom in Utrecht, Pandhof



naam *Capitulare de Villis* met 72 nutsplanten: kruiden, groenten en bomen (zie register). Hij stimuleerde het planten van deze soorten bij kloosters en keizerlijke domeinen om zo in een eigen voedselproductie te kunnen voorzien en geneeskrachtige kruiden bij de hand te hebben.

In 820 werd in de abdij van Reichenau een tuinplan gemaakt met lijsten van planten voor een klooster in St. Gallen (dat in 719 gesticht was). Dat plan is bewaard gebleven, maar waarschijnlijk nooit uitgevoerd. In de tuin van abt Walafrid Strabo in Reichenau stonden 24 planten. In het plan voor St. Gallen staan 16 met naam genoemde geneeskrachtige kruiden in de kruidentuin en 24 in de moestuin. Een aantal van die planten in de moestuin beschouwen we nu als kruid, zoals dille, koriander, peterselie en tamme nigelle, ook wel zwarte komijn genoemd.

### Hildegard von Bingen

De kennis over kruiden is door Arabische artsen – onder wie Avicenna (980-1037) – en in abdijen ontwikkeld, op schrift gesteld of met de hand gekopieerd. Eén van de bekendsten die haar ideeën vastlegde, was Hildegard von Bingen

(1098-1179). Zij schreef over ruim 120 kruiden in haar boeken *Physica* en *Causae et curae*. Zij meende dat lijf, geest en geloof samengaan. Men beschouwt haar wel als de eerste schrijvende Duitse arts.

Na haar kwamen andere religieuzen die in kloosters en abdijen hun kruidenkennis op schrift stelden, zoals de dominicaan Albertus Magnus (1193-1280): *De naturis rerum*.

### Apothekerstuin

De functie van kruidentuinen met geneeskrachtige kruiden bij kloosters werd in de 16<sup>e</sup> en 17<sup>e</sup> eeuw overgenomen door apothekers. Bij opkomende universiteiten werden aparte kruidentuinen aangelegd. Er kwamen gasthuizen, voorlopers van ziekenhuizen en medische centra. Soms dienden oude kloosters (met grond) daarvoor als basis. Voorbeelden daarvan staan in het overzicht van 'Kruidentuinen in Nederland en Vlaanderen'.

### Helend heilzaam

De Zweeds arts en plantkundige Linnaeus (1707-1778) besloot om elke plant een Latijnse naam te geven, om zo tot een internationaal wetenschappelijk



systeem te komen. Planten waarvan men veronderstelde dat ze een heilzame, geneeskrachtige werking hadden, kregen de toevoeging *officinalis*. Veel kruiden hadden inmiddels al een volksnaam. Door hun vermeende geneeskracht associeerde men ze met heiligen en hun namen. Heilig zijn mensen die in hun leven 'helend en heilzaam' voor anderen zijn. Vaak werd een heilige aangeroepen om dezelfde kwaal als waartegen het kruid gebruikt werd. Soms bloeide het kruid op de dag dat een heilige herdacht werd volgens de kerkelijke kalender. Het sint-janskruid bloeit bijvoorbeeld op 24 juni, het naamfeest van Johannes de Doper. De plant verwijst naar hem.

### Van verleden naar heden

De huidige merknaam Kneipp, met allerlei kruidenproducten, is te herleiden op de Duitse priester Sebastian Kneipp (1821-1897). Hij werd de grondlegger van de zogenoemde koudwatergeneeskunde. Een leerling van hem, broeder Aloysius, geboren in 1854, schreef in 1901 *Troost der zieken*, een boek dat zeer populair werd en waarvan in 1948 een herdruk verscheen. Aloysius was lid van de congregatie van broeders van de Heilige Jozef in Heerlen. De kennis over kruiden uit kloosters ontwikkelt zich in deze tijd verder. De benedictijn Kilian Saum, die van 1993-2003 aan het hoofd stond van de ziekenafdeling van het klooster in Sankt Ottilien, schreef een uitgebreid *Handbuch der Klosterheilkunde*.

In de Norbertijnenabdij in Postel worden vele kruidenproducten gemaakt zoals crème, olie en voedingssupplementen die inmiddels ter plekke en via een webwinkel verkrijgbaar zijn. De Norbertijn Guy Van Leemput schreef twee boeken: *Het kruidenboek van broeder Guy* en *Heilzame kruidenrecepten*. De Norbertijner abdij in Postel is niet de enige abdij die actief is in het leveren van kruidenproducten.

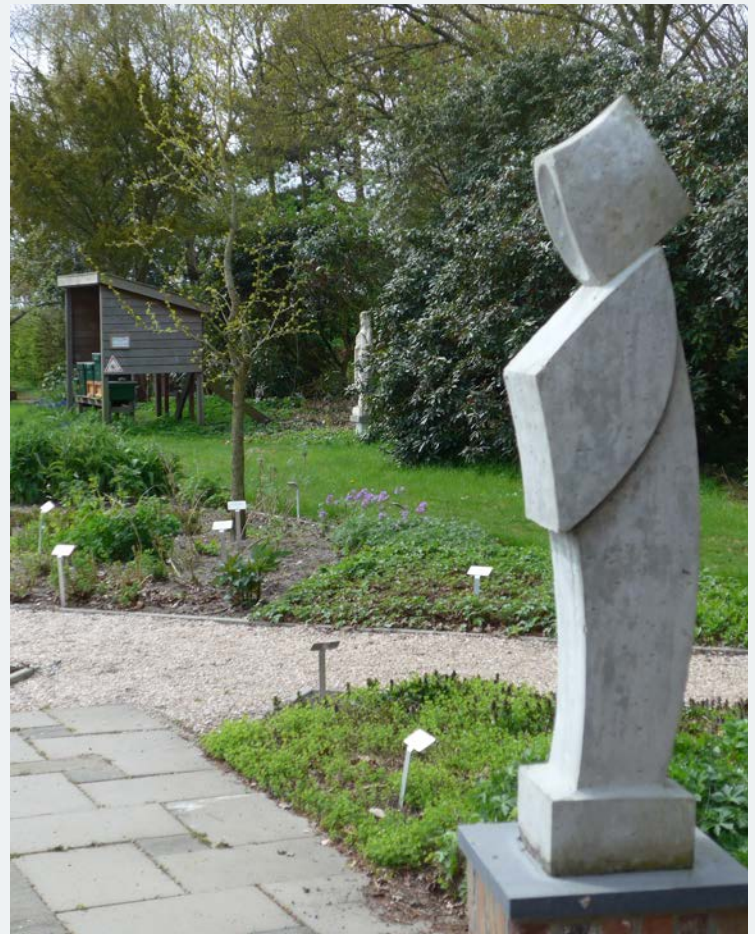
Van een andere orde is de oprichting in 2013 van een Kruidenkenniscentrum in de voormalige cisterciënzerabdij Herkenrode, bij Hasselt in België. Jaak Lambrechts van dat centrum bundelde zijn kennis in een boek: *Van kloostermedicijn tot groene geneeskunde*. Op zorgvuldige wijze bespreekt hij in dit boek 24 planten en bomen en hun vermeende geneeskracht. Hij komt tot de conclusie dat uit het grote arsenaal van kruiden die als geneeskrachtig beschouwd worden, na wetenschappelijke onderzoek slechts weinig overblijven als beproefde huismiddeltjes.

### Smaak en aroma

In deze tijd zie je een hernieuwde belangstelling voor kruiden – ook in kloosters. Niet alleen vanwege hun heilzame en verantwoorde werking in huismiddeltjes en geuren, maar vooral vanwege het gebruik in de keuken, als smaakversterker.

Meer en meer kun je in kloosterwinkels en in winkeltjes van museumkloosters kruidenproducten kopen: eigen theesoorten met kruiden bereid, bier, kruidenbitter, -wijn, -azijn en -olie, geurzakjes en kruidenkaas.

De Sint-Adelbertabdij in Egmond is daarvan een voorbeeld. Br. Thijs Ketelaars experimenteert met kazen, azijn, theesoorten en likeuren. De claris Beatrijs Corveleyn maakt eigen kruidenzouten, olie en azijn. Ook gebruikt zij kruiden als smaakversterker, met name bij de verwerking van restvoedsel.





# Verantwoording

van de gekozen kruiden en hun inspiratie

In dit boek leggen we het accent op de smaak en aroma van kruiden en op de beleving van de seizoenen. Veertig kruiden krijgen speciale aandacht. Bij elk kruid staat ook een recept.

We kozen aromatische planten die voorkomen in de kloostertuin van abt Walafrid Strabo en de 72 planten uit de plantenlijst van 812 van Karel de Grote. We hebben ze aangevuld met kruiden die in de Lage Landen gangbaar en verkrijgbaar zijn.

Daarnaast gaan we – in de stilte van een kloostertuin – op zoek naar inspiratie van mensen die van tuinen paradijsjes op aarde maken.

De hernieuwde aandacht voor kruiden is een boeiende ontwikkeling die aansluit op wat de dichter Werumeus Buning reeds verwoordde:

**Kruiden zijn een zegen voor de mensheid,  
zij behoren tot de wereld van de kleine dingen  
die onsterfelijk zijn.**

## Seizoenen

Aandacht voor de schepping, onze Moeder Aarde, betekent in de praktijk: eten wat de omgeving in een bepaald seizoen biedt. Verse basilicum in de winter kan alleen van plekken komen die warm zijn – en waar dus extra energie voor nodig is. Omdat dit meestal geen groene, duurzame warmte is, kozen we ervoor de kruiden te verdelen over de seizoenen om dit besef van seizoenen te stimuleren: zaden en wortels in de winter, kruiden waarvan de groene stengels en het blad gebruikt worden in het voorjaar, kruiden met blad en bloemen in de zomer, en in het najaar die kruiden waarvan de vruchten of het gedroogde blad bruikbaar zijn.

In de geest van abt Walafrid Strabo karakteriseerde ik het kruid in een korte lofzang, als er geen tekst van hemzelf beschikbaar was.

Vanessa van Koppen schreef en fotografeerde de recepten die zij zelf ontwik-

kelde en lette daarbij op de ingrediënten, passend in het seizoen.

## Kruidentuinen en inspiratie

Er zijn er vele, kleine en grote kruidentuinen. In elke hortus van een universiteit of hogeschool kun je kruiden vinden. Ik koos voor een beschrijving van kruidentuinen die een relatie hebben met een klooster of de christelijke traditie, en daarnaast enkele typerende kruidentuinen. Het overzicht is niet compleet. Met name kleinere lokale kruidentuinen zijn niet opgenomen. Ik zocht contact met beheerders van die tuinen. Een aantal inspirerende verhalen nam ik op in het hoofdstuk 'In de stilte van een tuin'.





# Dankwoord

## Dank voor de bloemen...

Mensen als heilzame kruiden en fleurige, inspirerende bloemen kwam ik bij het samenstellen van dit boek op mijn weg tegen. Ik dank hen hartelijk voor de tijd die zij vrijmaakten om hun kennis en inspiratie met mij te delen – of trots hun tuinen lieten zien en toelichtten.

## Ik denk in Nederland aan:

*Buitenpost – De Kruidhof: Henk Drost*

*Egmond-Binnen – de Sint-Adelbertabdij: broeder Thijs Ketelaars osv*

*Haaren – Hortus: Rick Mensink*

*Megen – St. Jozefsklooster: Zr. Esther Zonjee osc*

*Megen – Hof van Lof/Kruidentuin van de minderbroeders franciscanen: broeder Wim Pot ofm, broeder Rangel Geerlings ofm en Mia van den Hurk*

*Nijmegen – Clarissenklooster De Bron: Zr. Beatrijs Corveleyn osc*

*Steyl – Zr. Paulinia*

*Ter Apel – Erfgoed Kruisherenklooster: Nico Rookmaker*

## In België:

*Abdij Herkenrode – Kruidenkenniscentrum: Dominique Vreven*  
*Leuven – Abdij van het park van de Norbertijnen: Zeger Debysers*  
*Postel – Abdij van de Norbertijnen: Guy Van Leemput*  
*Schilde en Schoten – mw. F. Jans*

Tot slot wil ik Isabel Rottiers en Coen Verboom danken. Isabel was de 'hoffotografe' van eerdere boeken waaronder *Geheimen uit de kloostertuin* en *Bloemen in beeld*. Zij inspireerde me om opnieuw om te kijken naar kleuren en licht, vormen en vormgeving bij het fotograferen van de kruiden en de tuinen. Er is door de jaren heen een warme verbondenheid ontstaan.

Coen is, namens uitgeverij Kok, ruim 10 jaar de dragende persoon van diverse boeken over spiritualiteit en bloemschikken, tuinen en koken voor mij geweest. Hij was het die met het voorstel kwam om een boek over 'Kloosterkruiden' te schrijven.

Dank Coen, voor de jarenlange inspirerende samenwerking!

*Tini Brugge*

*Levensakker Almen – Advent 2015*

# Dank vanuit de keuken

Op mijn beurt wil ik graag Tini Brugge bedanken, die het vertrouwen in mij stelde om dit boek van recepten te laten voorzien. Wij delen – ieder op onze eigen manier – een liefde voor de schepping en de natuur. Tini meer vanuit de tuin, ik meer vanuit de keuken.

Ik zou dit boek eigenlijk graag aan de lezers willen opdragen. Dat jullie niet alleen veel plezier aan dit boek zullen beleven, maar ook aangespoord worden om stil te staan bij datgene wat de natuur ons biedt: de schoonheid, het wonder en de smaak. Dat jullie erdoor

geïnspireerd mogen worden en durf mogen krijgen om te variëren en experimenteren met deze smaken en texturen binnen het ritme van de natuur: de seizoenen. De kruiden zijn voor een groot deel in eigen tuin of op eigen balkon te kweken. De recepten zijn allemaal makkelijk te maken. Soms vertrouwd, soms nieuw. Soms inheems, soms exotisch. Voor ieder kruid en seizoen anders. Bon appétit!

*Vanessa van Koppen*

*Wassenaar – winter 2015*

# Wonderlijke winter

## Verborgen levenskracht

**Wortels en knollen,  
verscholen  
in de aarde:  
verborgten levenskracht  
te proeven,  
te helen,  
te delen.  
Stil valt de sneeuw  
en bedekt een wonder.**

**Zaden,  
verstrooid op aarde  
als veertjes van vogels,  
verspreid door de wind,  
behouden de smaak van leven,  
specifiek, aromatisch:  
een geschenk uit de hemel  
in stilte verborgen.**

**Stil wachten  
tot de tijd rijp,  
en de grond warm,  
vochtig is,  
en het licht je wekt  
tot ontwaken en kiemen:  
wonder van opstaan  
uit de dood.**

## Wortels, knollen en zaden

Stil en donker, de aarde wacht. Op het land zijn akkers geploegd in lange voren: klei glanst in het lage licht. In de tuin dromen donkere stengels met hangende kopjes, andere planten zijn bedekt met stro of compost.

Leven is verborgen of in hoopvol groen zwijgend aanwezig als een krans op de deur. Met Kerst vieren we een geboortefeest. Aarzelend strooit een winterbloeiër zijn bloesem. Het licht wordt na Kerst weer sterker: de dagen gaan weer lengen. In januari verspreidt een toverhazelaar het gouden licht in duizend geuren.

Verborgten in de aarde staan knollen en wortels op een rij te dromen: aardpeer, pastinaak, rammenas, schorseneer en winterwortel. Het zijn gezonde wintergroenten.

In een oude kloostertuin wachten de wortels van kruiden zoals mansoor, heemst, nagelkruid en de grote klis op gebruik.

### Mansoor (*Asarum europaeum*)

Stil in de schaduw, niet alleen in tuinen maar ook in loofbossen van Europa, glanst in de winter het groene blad van mansoor. Zijn wortels zijn al eeuwenlang als geneeskruid bekend. *Herba cum radice*, kruid met wortel, is nog steeds als hoestmiddel in gebruik in Midden-Europa.

### Heemst (*Althaea officinalis*)

Van de wortelstokken van heemst werden vroeger marshmallows gemaakt (die naam dragen ze nog in de Angelsaksische landen). Tegenwoordig wordt dit snoepgoed gemaakt van zetmeel, gelatine en suiker.

Dioscorides (1e eeuw) noemt het reeds als geneesmiddel. De naam *althaea* is te herleiden tot het Griekse *altanaino*, dat helen en genezen betekent. Het werd ook gebruikt als middel bij verkoudheid.



Heemst







Wetenschappelijk is inmiddels bevestigd dat heemst, door de specifieke slijmstoffen in de plant, verzorgende eigenschappen bezit bij aantastingen van de ademhalingswegen en bij huidandoeningen.

## Nagelkruid (*Geum urbanum*)

De wortels van nagelkruid ruiken naar kruidnagel. In de volksmond worden ze wel gezegende wortel genoemd. Men meende dat je er motten mee kon verdrijven. Dodoens (16e eeuw) schrijft: 'Sommige dragen de wortel gedroogd in een zakje bij zich omdat zij menen dat hun gemoed erdoor verkwikt wordt en om de pest te weren.'

## Grote klit (*Arctium lappa*)

De grote klit (of klis) komt oudsher in kloostertuinen voor. De wortel wordt gebruikt in brandewijn. De jonge spruiten van de wortel kunnen in de soep gegeten worden.

In een kloostertuin vond je van oudsher ook rammenas en mierikswortel. Ze zijn nog steeds geliefd in de keuken, zoals te zien is bij de recepten.

De hoge stengels van venkel staan in de kruidentuin nog fier overeind, maar de zaden zijn verdwenen. In potten worden de zaden bewaard om hun aroma later prijs te geven in een gerecht. Dat geldt ook voor de zaden van andere kruiden zoals anijs, dille, karwij, komijn, mosterd en slaapbol.



Grote klit



Zevenblad



Madelief

Een deel van de zaden verdwijnt in zakjes zodat ze als zaaizaad hun levenskracht opnieuw kunnen delen.

In de Kruidhof in Buitenpost zijn vele soorten kruidenzaden te koop. Niet alleen zaden worden in de loop van het jaar verzameld, ook vaste planten worden gedeeld en opgepot om te verkopen.

Zaadlijsten en zaden worden uitgewisseld tussen de kruidentuinen in België en Nederland en elders in Europa, om zo het eigen plantmateriaal op peil te houden en te vernieuwen.

## Wintergroen wildplukken

Ook in de winter zijn er groene kruiden om te plukken in de tuin en natuur.

In de natuur vind je bijvoorbeeld muur, veldkers, madelief, waterkers, winterpostelein, hondsdrif en speenkruid. De blaadjes kunnen in een salade of soep gebruikt en gegeten worden. Ook als toekruid, zoals in stampot, kunnen ze op het laatst worden toegevoegd.

Kervel in de tuin zaait zichzelf uit: het zoekt zelf zijn weg. Met name in de winter kan het groene blad gebruikt worden voor een soep. Ook de eerste blaadjes van zevenblad zijn lekker in de soep. Als toekruid in een salade staat het pittige en gezonde barbarakruid met haar bladrozet in de tuin te stralen. In het najaar kan onder glas winterpostelein gezaaid worden om daarmee salades te maken. De wilde winterpostelein heeft roze bloemetjes, de gecultiveerde witte, die in het voorjaar verschijnen. Niet alleen het blad, maar ook de kleine zetmeelrijke knolletjes van deze wilde plant die uit Amerika komt, waren reeds geliefd bij de indianenvolkeren.

Als kiemgroenten kunnen in de winter onder meer fenegriek en tuinkers gebruikt worden.

## Heilige kruiden

Elk jaargetijde kent de gedachtenis aan heiligen die in deze periode op de kerkelijke kalender staan – omdat ze bijvoorbeeld op die dag zijn overleden of er een andere aanleiding was om hen te gedenken. Met die heiligen zijn soms kruiden verbonden vanwege hun kracht om te helen, te genezen van onheil of om dat te voorkomen. De levensloop van een heilige en de wonderen die aan hem of haar worden toegeschreven, bepalen soms de keuze voor een bepaald kruid. In de volksmond werd daaraan de naam van de heilige verbonden.

Winterse voorbeelden zijn:

### 4 december Barbara van Nicomedië † 300

Zij wordt beschouwd als de heilige die voor de vruchtbaarheid van de akker zorgt.

**Barbarakruid** (*Barbarea vulgaris*) is een teken van die vruchtbaarheid: het blijft in de winter groen. Het levert, als toekruid of als groente, ook in de winter nog vitamine C.

### 13 december Lucia van Syracuse

† 300

Lucia betekent 'lichtdraagster'. Met name in Zweden wordt ze feestelijk herdacht door meisjes die met een kaarsenkroon deze dag 'lichtdraagsters' mogen zijn en speciale 'Luciabloodjes' (met saffraan) uitdelen.

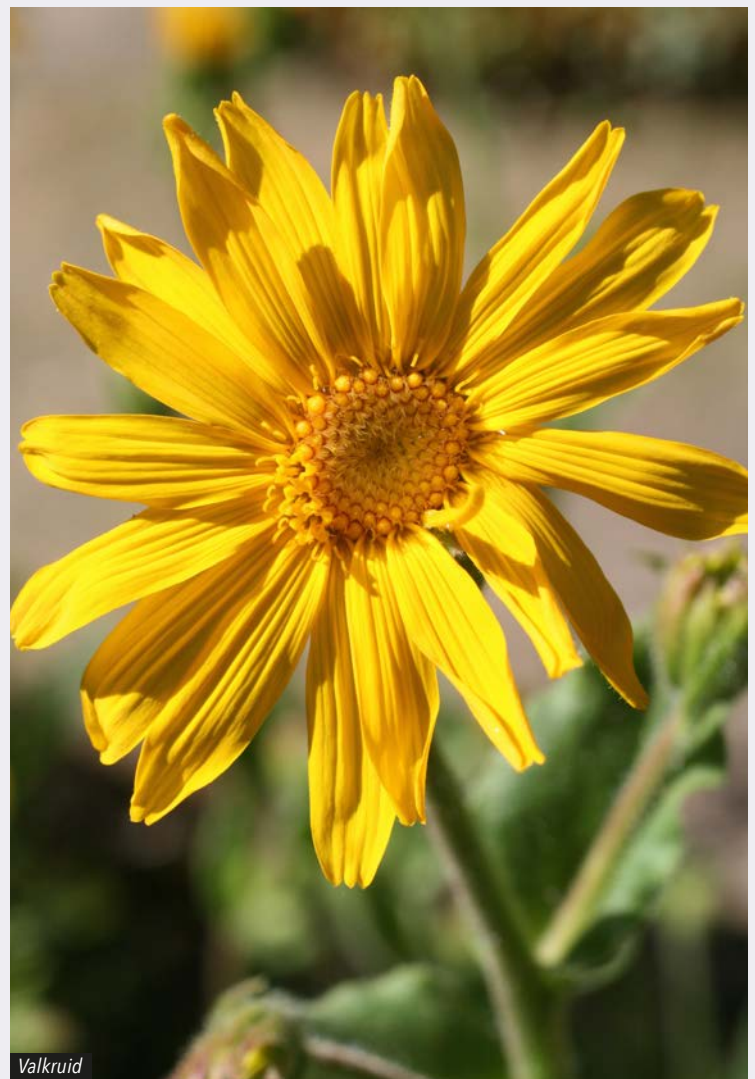
Volgens een legende bezocht Lucia met haar zieke moeder het graf van een



Barbarakruid

andere heilige, Agatha. Haar moeder genas. Uit dankbaarheid schonk Lucia toen al haar bezit aan de armen.

**Valkruid** (*Arnica montana*) of wolverlei heeft de volksnaam St. Luciaanskruid. Hildegard von Bingen noemt de plant *Wolfislegena*. Het was een bekend wondkruid waarvoor men de wortel gebruikte. Tegenwoordig wordt tinctuur uit bloemen in de volksgeneeskunde gebruikt. Wellicht dat door de combinatie van vermeende heilzame werking en de lichte zonnige kleur van de bloem dit kruid met Lucia is verbonden.



Valkruid



**17 januari Antonius abt † 365 (Egypte)**

Antonius abt leefde als kluizenaar in Egypte en omdat meer kluizenaars zich rondom hem vestigden, wordt hij wel beschouwd als abt. In 1095 werd de kloosterorde van de Antonianen opgericht. Als vergoeding voor hun diensten op het gebied van het verzorgen van zieken, mochten hun varkens vrij rondlopen. Daarom wordt Antonius vaak afgebeeld met een varken. Hij wordt genoemd als beschermheilige tegen besmettelijke ziekten, met name van klieren en gezwellen.



Helmkruid

**Knopig helmkruid** (*Scrophularia nodosa*) of Antoniuskruid, in de volksmond ook aambeiwortel. Scrofulose is een lymfeklierzwelling.

Het knopig helmkruid wordt ook Sinte Renellekruid genoemd, naar Relindis van Aldeneik die in België leefde († 777). Zij wordt aangeroepen bij keelpijn en wordt herdacht op 13 februari.

De wortels van het helmkruid hebben kleine gezwellen. De helende werking is door de wetenschap nooit aangetoond.

**9 februari Appolonia † 249 (Alexandrië)**

Zij was diaken in een christelijke gemeenschap en zette zich in voor zieken. Ze stierf op de brandstapel nadat men eerst al haar tanden had uitgetrokken. Daarom wordt ze aangeroepen bij kiespijn.

**Monnikskap** (*Aconitum napellus*) of Apolonia Wurzeln en Bilzekruid (*Hyoscyamus niger*) ook bekend onder de Franse volksnaam Herbe de St. Apolline. De monnikskap is een giftige plant, maar bevat stoffen die worden gebruikt in pijnstillende middelen. Dat geldt ook voor het bilzekruid.



Monnikskap

**22 februari Petrus/Sint Pieter 'St. Petrusstoel te Antiochië'**

Petrus was een van de apostelen. Sinds de 4<sup>e</sup> eeuw viert men op 22 februari dat hij in Antiochië zijn eerste christengemeenschap stichtte en bisschop werd. Uiteindelijk werd hij de eerste bisschop van Rome, de eerste 'paus'.

**Anijs** (*Pimpinella anisum*) is verbonden met St. Pieter omdat er traditiegetrouw anijskoeken worden gegeten op zijn feestdag. Het feest was bedoeld om de aandacht af te leiden van de bestaande herdenking van de Romeinen die op deze dag hun overleden voorouders herdachten. Sinds de 7<sup>e</sup> eeuw wordt het gevierd als de eerste lentedag: als ware een nieuwe geboorte. Zouden daarom anijskoeken en anijsbescuitjes bij een geboorte op deze dag als passend gebak ingeburgerd zijn? Anijs heeft een krampstillende werking.



Anijs



# In de stilte van een tuin

## **Geworteld in de aarde**

### **Kloostertuin Sint-Adelbertabdij, Egmond**

– benedictijn broeder Thijs Ketelaars osb

Broeder Thijs Ketelaars leeft in de abdij van Egmond. Daar is recent een kruidentuin aangelegd. Ook geneeskrachtige kruiden ontbreken niet, als herinnering aan de functie van kloosterkruiden in het verleden. Er zijn elders in de tuin aanvullende kruidenbedden aangelegd om kruiden te telen voor het gebruik in de keuken – onder andere voor in de thee. De functie van een kruidentuin bij een klooster heeft een nieuwe wending gekregen. Centraal staat nu het gebruik van kruiden als smaakmaker.

Men is rond de abdij begonnen met de zorg voor een gezonde aarde als voedingsbodem voor de kruidenteelt, maar ook voor allerlei vruchtbomen en bessenstruiken. Al het groen wordt gecomposteerd. De kennis van permacultuur wordt daarbij benut. De tuin wordt heringericht en krijgt ook weer, zoals gebruikelijk, een moestuin. Niet alleen vrijwilligers, ook broeders benedictijnen werken mee.

Br. Thijs is inspirator van het geheel. Abt Gerard Mathijssen ondersteunt deze groene initiatieven van harte. Br. Thijs kookt voor zijn medebroeders en gasten in de abdij zoveel mogelijk op de adem van de seizoenen. Eveneens ontwikkelt hij allerlei nieuwe kruidenproducten, zoals diverse soorten kruidenazijn en kaas met honingklaver. Voor zijn inspiratie verwijst hij mij naar zijn artikel in het Benedictijns Tijdschrift. Een korte samenvatting van zijn woorden:

## **Onze wortels en levenshouding**

*Als er één gebod is dat ons vanaf de eerste bladzijde van de Schrift wordt voorgehouden, dan is het dat wij de aarde moeten dienen en bewaken.*

*We kennen de psalmen en gezangen waarin God de eeuwen door bezongen is om de schoonheid en diversiteit van Zijn schepping. We bezingen die in ons getijdengebed.*

*In het Hebreeuws is er een verband tussen de mens en de aarde waaruit hij is genomen. De wortelstam van beide woorden is gelijk. Dat is geen toeval.*

*Daarin spiegelt zich een diep besef van afhankelijkheid af. Wij mensen kunnen niet zonder de aarde, dat is onze voedingsbodem.*





**De smaak van een nieuw begin,  
roze of blauw,  
bij een geboorte.  
De smaak van winterwarmte,  
wit in melk  
zoals mijn bloemen  
in de warme zomerzon.**

### Anijs *Pimpinella anisum*

In de vertaling van de Bijbeltekst uit Matteüs 23 vers 23, wordt meestal dille genoemd, soms anijs. Meer en meer twijfelt men eraan of deze plant ooit in de landen van de Bijbel is verbouwd. De plant lijkt op dille, maar heeft witte bloemen.

In het Oude Egypte werd het reeds gebruikt om het brood mee te kruiden. De olie uit de zaden wordt verwerkt als krampstillend en slijmoplossend middel. Wij gebruiken de zaden vooral om de smaak. In Nederland verbinden we de smaak van anijs met een nieuw begin. Traditiegetrouw wordt anijszaad (of anijsblokjes) verwerkt in het beslag voor zogenaamde nieuwjaarsrolletjes of -wafeltjes. Vol belofte zijn die rolletjes: hoe zouden zij zich ontwikkelen? We spuiten ze vol met slagroom in de hoop dat het jaar zoet zal zijn.

Nieuwjaarswafeltjes zijn plat: de toekomst ligt open... hoe zal die zich invullen?

In Frankrijk is pastis – een anijslikeur – geliefd als welkomstdrank. In Drenthe kent men Steerntjes, een soort likeur op basis van brandewijn, een snuf saffraan en anijszaad.

Bij de geboorte van een baby zijn er beschuitjes met roze of blauwe anijskorrels.

Daarnaast kennen we nog anijsblokjes en anijsdrop. Steranijs is geen kruid, maar een specerij.

ANIJS



Recept:

## Warme anijsmelk met rum en kaneel

★★★★★

🕒 10 min

🕒 20 min

Dit drankje is een heerlijk 'slaapmutsje' voor koude winteravonden.  
Beslist geen kinderdrink!

### Nodig voor 2 personen:

- 2 el anijszaadjes
- 400 ml melk
- ½ (biologische) sinaasappel
- 1 stokje kaneel
- 1 borrelglasje rum
- 2 zakjes vanillesuiker
- 1 à 2 el suiker

Kneus de anijszaadjes in een vijzel. Breng de melk aan de kook en voeg de zaadjes toe. Snijd een paar schilletjes van de halve sinaasappel en voeg die toe. Pers de halve sinaasappel uit en voeg ook het sap toe, evenals alle overige ingrediënten. Draai het vuur laag zodra de melk kookt en houd het 5 minuten tegen de kook. Zet het vuur uit en laat de anijsmelk afkoelen.

Zeef de melk en verhit daarna opnieuw – eventueel in een cappuccinoschuimer – of klop de melk op met een kloppertje.





# KOKEN met KRUIDEN UIT DE *kloostertuin*

Ontdek de smaak van 40 verschillende kloosterkruiden

In dit boek verbinden Tini Brugge en Vanessa van Koppen de eeuwenlange kloostertraditie van koken met kruiden met eenvoudige recepten: passend bij het seizoen, gezond en lekker. De meditatieve teksten, inspirerende verhalen vanuit de stilte van een kloostertuin en informatie over kruidentuinen in Nederland en Vlaanderen, alsmede de aansprekende foto's zorgen voor een spirituele dimensie in deze smaakvolle uitgave.

*In dit boek worden 40 kruiden beschreven en toegepast: kervel, lavas, karwij, venkel, snijbiet, citroenmelisse, dille, dragon, salie, munt, kamille, citroenverbena, majoraan, saffraan, waterkers, basilicum, bernagie, tijm en andere bekende en minder bekende kruiden.*

**Tini Brugge** is altijd op zoek naar de link tussen alledaagse activiteiten (zoals tuinieren en koken) en hun diepere betekenis. Op het raakvlak van natuur, milieu en geloof schreef zij boeken waarin de zorg voor de schepping centraal staat. Eerder schreef zij *Bloemen in beeld*, *Hemelse spijzen*, *Koken met bezieling* en *Geheimen uit de kloostertuin*.

**Vanessa van Koppen** is van huis uit jurist, met een passie voor koken, eten en schrijven. Onlangs verscheen haar eerste boek, *Zalig zoet*. Inmiddels schrijft zij voor o.a. *Lekker Tafelen*, *Sacré cuisine* en *Ad Rem*, waarbij zij regelmatig koken met religie verbindt.

UITGEVERIJ KOK - UTRECHT

ISBN 978 90 435 2555 8 • NUR 442



9 789043 525558

