

# Ontdek de tuin der ziekten met Erasmus

BEKNOPTE GIDS VAN GENEESKRACHTIGE PLANTEN



DEZE GIDS BEHOORT TOE AAN :

.....

.....

*In deze gids  
ontdek je samen met Erasmus  
de geschiedenis van de geneeskrachtige planten en  
hun eigenschappen.*

## Het Erasmushuis

Het Erasmushuis is een van de oudste gotische\* woningen in Brussel (1450-1515). Het dankt zijn naam aan Erasmus van Rotterdam, de 'prins van het humanisme', die er van mei tot oktober 1521 op bezoek was bij zijn vriend kanunnik Pieter Wijchmans. Erasmus raadpleegde er diens manuscript van de Bijbel met het oog op de voltooiing van de derde editie van zijn vertaling van het Nieuwe Testament. Het door de gemeente Anderlecht aangekochte huis werd in 1932 gerestaureerd en tot museum getransformeerd. Het museum schetst een portret van de humanist\* en van het intellectuele leven tijdens de reformatie aan de hand van oude kunstwerken en publicaties uit de 16<sup>de</sup> eeuw.



Noot: de woorden met een \* worden uitgelegd in een beknopte woordenlijst op pagina 22.

## Erasmus (omstreeks 1466-1536)



Erasmus wordt geboren in Rotterdam in 1466, 1467 of in 1469 als onwettige zoon van een priester. Wanneer hij op jonge leeftijd zijn ouders verliest aan de pest, treedt hij als weeskind in een religieuze gemeenschap in. In 1492 wordt hij tot priester gewijd. Later wordt hij secretaris van een bisschop, wat hem toelaat te reizen en te studeren aan de Universiteit van Parijs. Geboeid door de studie van auteurs uit de Griekse en Latijnse oudheid, doorkruist Erasmus Europa op zoek naar oude manuscripten.

Tijdens zijn vele reizen ontmoet hij politici en geleerden die hij tracht te winnen voor het humanistische ideeëngoed. In verscheidene van zijn geschriften werpt hij zich op als verdediger van de vrede tussen de Staten. Hij ijvert ook voor religieuze verdraagzaamheid en is van oordeel dat katholieken en protestanten elkaar met een open geest moeten tegemoet treden. Erasmus sterft in Bazel (Zwitserland) wanneer hij ongeveer zevenenzestig jaar oud is.

### WIST JE DAT?

ERASMUS HET KLIMAAT VAN ANDERLECHT WAARDEERDE OMDAT HET EEN GUNSTIGE INVLOED HAD OP ZIJN ZWAKKE GEZONDHEID.

## De tuin van geneeskrachtige planten

Erasmus was vaak ziek: in talrijke bewaarde brieven beklagt hij zich bij zijn vrienden over allerlei kwaaltjes. Om zijn aandoeningen te behandelen, was hij aangewezen op geneeskrachtige planten. Elke plant bezat heilzame krachten en genas bepaalde ziekten. In de tijd van Erasmus werden geneeskrachtige planten 'heelkruiden' genoemd.



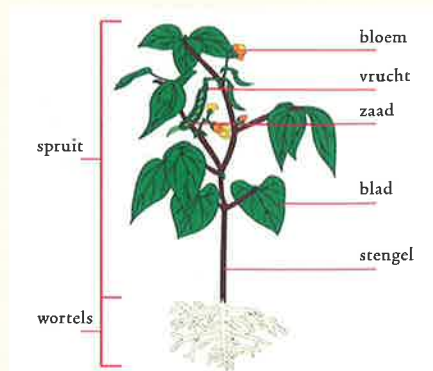
### DE "TUIN DER ZIEKTEN"

Achter het Erasmushuis ligt de "Tuin der ziekten". Hier groeien een honderdtal planten, gebruikt door zijn geneesheren om zijn ziekten te behandelen. Deze door de beroemde Belgische landschapsarchitect René Pécère aangelegde tuin vormt een echt botanisch portret van Erasmus. De geometrische structuur van de perken is geïnspireerd op de tuinen van middeleeuwse abdijen.

## Hoe komt het dat planten genezende krachten hebben?

Geneeskrachtige planten bevatten actieve bestanddelen in hun wortels, hun bladeren, hun zaden, hun stengel of in hun bloemen. Een actief bestanddeel is een in een plant aanwezige substantie (soms in heel kleine hoeveelheid) met therapeutische\* eigenschappen.

Actieve bestanddelen kunnen op uiteenlopende manieren aan de plant onttrokken worden: weken in olie, het maken van een aftreksel\* (kruideninfusie), een afkooksel\*, distillatie\*... Distillatie laat de extractie toe van de etherische olie, een bijzonder krachtig concentraat van de verschillende actieve bestanddelen van elke plant.



Structuur van een plant

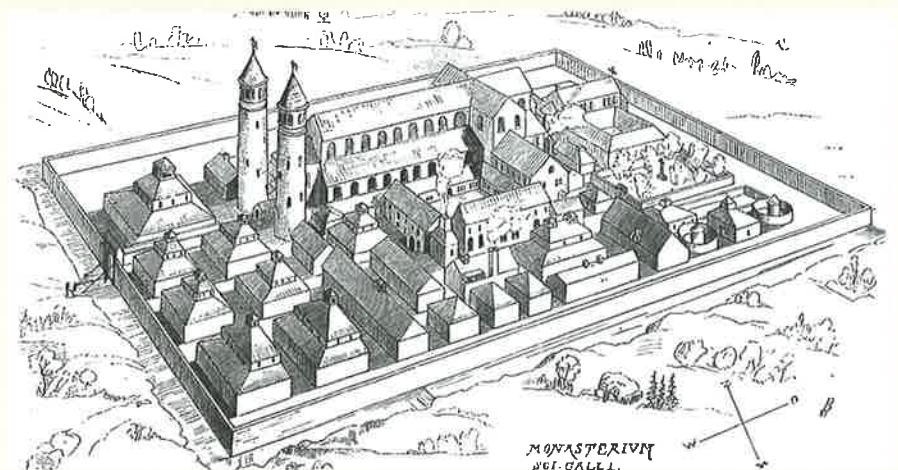


**WIST JE DAT?**  
MENSEN ZICH REEDS IN DE PREHISTORIE MET PLANTEN VERZORGDEN. IN 1991 WERD IN DE ALPEN EEN LICHAAM GEVONDEN VAN EEN MAN DIE OMSTREEKS 4 500 V. CHR. LEEFDE. HIJ KREEG DE NAAM ÖTZI. HIJ DROEG STUKJES PADDENSTOEL BIJ ZICH WAARVAN GEWETEN IS DAT ZE GEBRUIKT WERDEN TEGEN DARMPARASieten, IETS WAAR ÖTZI NU NET AAN LEED.

## De abdijtuinen



Ook de abdijen teelden geneeskrachtige planten: de monnik-herborist was belast met de verzorging van de monniken en van alle andere zieken. Zo kwam de abdij de pelgrims en de armen uit de omgeving ter hulp als een vorm van christelijke liefdadigheid. De oudste plattegrond van een medicinale tuin stamt uit de 9<sup>de</sup> eeuw en is die van de Abdij van Sankt Gallen (Zwitserland). Vandaag zijn er niet meer veel overblijfselen van middeleeuwse gebouwen bewaard gebleven.



Reconstructie van de Abdij van Sankt Gallen op basis van de plattegrond

## Karel de Grote (747-814)



Imaginaire portret van Karel V door Dürer (16<sup>de</sup> eeuw)

Karel de Grote was, zo wordt gezegd, een sterke, moedige en onbevreesde man.

In het jaar 800 werd hij door paus Leo III tot keizer gekroond.

Karel de Grote trok menigmaal ten strijde tegen de heidense Saksen, de Lombarden in Italië en de mohammedanen in Spanje. Hij won vele oorlogen.

Hij heerste over een reusachtig grondgebied.

Deze 'heilige Karel de Grote' hervormde ook het onderwijs en de cultuur. Dankzij hem en zijn vrienden werden er tijdens de Karolingische tijd\* meer manuscripten geschreven, in het bijzonder over geneeskunde.

Hij verordende tevens dat elk koninklijk domein voorzien zou worden van een tuin om geneeskrachtige planten te telen.

## Avicenna (980-1037)

Avicenna, of Ibn Sina, was een belangrijke Perzische\* filosoof, schrijver, geneesheer en wetenschapper.

Deze mohammedaan interesseerde zich voor alle wetenschappen en domeinen van het denken. Hij verzamelde kennis op basis van zijn eigen waarnemingen en leverde een belangrijke bijdrage aan de geneeskunde die hij als



veertienjarige begon te bestuderen.

Zijn beroemdste werk is het negendelige 'Kanon van de geneeskunde' waarin hij de anatomie van het menselijk lichaam, de ziekten en de in zijn tijd gekende remedies beschrijft. Onder meer huidziekten komen er uitvoerig in aan bod.

AVICENNA  
ONTDEKTE  
MEER BEPAALD  
HOE ZIEKTEN  
ZICH VIA WATER  
VERSPREIDEN.



## Hildegard van Bingen (1098-1179)



Hildegard ontvangt goddelijke inspiratie

Hildegard van Bingen was een non die tijdens de 12<sup>de</sup> eeuw in Duitsland leefde. Als abdis van een klooster was ze belast met de opvoeding en met het welzijn van de andere kloosterlingen. Ze wist heel wat af van geneeskrachtige planten en schreef meerdere werken, waaronder twee boeken over deze planten en over hun heilzame eigenschappen.

HILDEGARD  
WAS EEN VAN DE  
BELANGRIJKSTE  
GENEESKUNDIGEN  
UIT HAAR TIJD



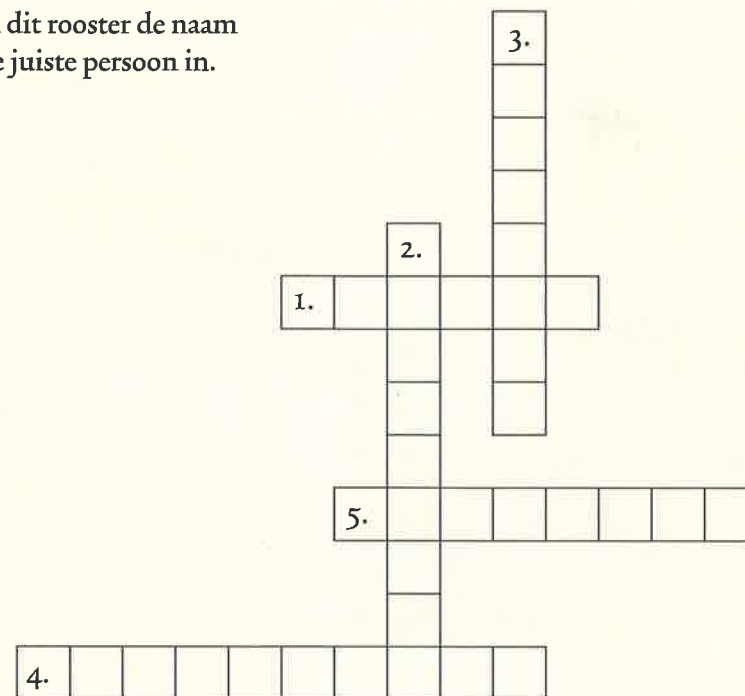
## Rembert Dodoens (1515-1585)

Rembert Dodoens was een Vlaamse plantkundige en geneesheer. Zijn belangstelling voor planten was in de eerste plaats van medische aard. Hij schreef een beroemd werk over geneeskrachtige planten, getiteld 'Cruydeboeck'. Zijn in 1554 verschenen boek telt niet minder dan 715 gravures\* van geneeskrachtige planten!



## ZIN IN EEN SPELLETJE ?

1. Vul in dit rooster de naam van de juiste persoon in.



- Ik bepaalde welke planten gekweekt moesten worden in mijn domeinen en ik hervormde de school. Mijn voornaam volstaat.
- Ik ben een Perzische geneesheer die ontdekte dat ziekten zich verspreiden via water.
- Ik ben een Vlaamse plantkundige en geneesheer.
- Ik ben een vrouw en was één van de belangrijkste geneeskundigen van mijn tijd.
- Omdat ik vaak ziek was, behandelde ik me met geneeskrachtige planten.

ENKELE PLANTEN  
MET UITEENLOPENDE  
GENEESKRACHTEN



Voor je een plant gebruikt, dien je er zeker van te zijn dat het wel degelijk gaat om de in dit boekje beschreven plant. Neem de aanwijzingen in acht en werk onder toezicht van een volwassene. Volg stipt de instructies voor de bereiding en het gebruik.

## Munt (Mentha)



Polei

Munt wordt geoogst tijdens de warme maanden (mei, juni en juli). Vroeger werd deze plant gebruikt tegen hoofd- en buikpijn. Vandaag is munt hoofdzakelijk populair als aromatisch kruid in bepaalde gerechten, of als kruidenthee. Ook dranken en tandpasta's worden ermee geperfumeerd.

POLEI WORDT OOK VLOOIENKRUID  
GENOEMD, OMWILLE VAN BEPAALDE  
EIGENSCHAPPEN. VOLGENS  
SOMMIGEN ZOU POLEI VAN PULEX,  
VLO, AFKOMSTIG ZIJN.



## Lavendel (Lavendula)

Lavendel wordt reeds aangewend sinds de oudheid. Toen werd de plant gebruikt als parfum, meer bepaald voor het bad en ook om kleding te reinigen. Vandaag wordt lavendel overal ter wereld gebruikt en verwerkt in tal van producten, zoals parfums, etherische oliën, enz. Ook geeft lavendel een aangename geur aan bepaalde wasproducten.



WIST JE DAT ?  
HET WETENSCHAPPELIJKE WOORD  
VOOR LAVENDEL LAVENDULA IS.  
DIT WOORD DUKT OP IN DE MIDDELEEUWEN  
EN KOMT VAN HET LATIJNSE LAVARE,  
WASSEN, OMDAT DE PLANT VOOR HET  
TOILETMAKEN EN VOOR DE WAS  
WERD GEBRUIKT.

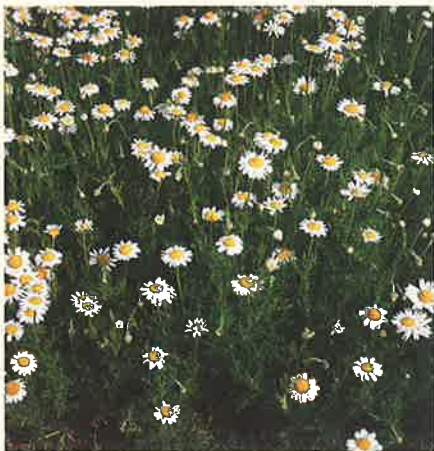
### SPEEL ZELF APOTHEKER! (THUIS)

Je kan een anti-luizenlotion bereiden door in een zuivere fles 30 ml olijfolie, 10 druppels etherische rozemarijnolie en 10 druppels etherische lavendelolie te mengen.

Posologie\*: op vochtig haar aanbrengen, de hoofdhuid en de hele haarlengte met het mengsel masseren. Bedek vervolgens het hoofd met een badmuts of met huishoudfolie om ervoor te zorgen dat er geen lucht bij kan, en laat 1 uur inwerken. De olie helpt ook om de neten los te weken.

Bewaring: de eventueel overgebleven lotion is maximum 3 maanden houdbaar.

## Kamille (*Anthemis nobilis*)



In de middeleeuwen werd kamille gebruikt in verschillende vormen om tal van kwalen te verzorgen. Gekookt heeft kamille een helende werking op de ingewanden en de met wijn gemengde bloemen zijn goed tegen geelzucht, leverziekten en slangenbeten.

Kamille groeit als onkruid de hele zomer lang. Je kan de plant makkelijk vinden in parken en tuinen. Let op, niet verwarren met madeliefjes!

### DE WELDADEN VAN KAMILLETHEE

Kamillethee is een uitstekend middel tegen slaapstoornissen, verteringsproblemen en stress.

Recept van de kruidenthee: laat 200 ml water koken. Neem van het vuur eens het water kookt, voeg een soeplepel gedroogde kamillebloemen toe en laat 10 minuten trekken.

Posologie: drink een kopje kruidenthee alvorens te gaan slapen. Je kan het ook koud gebruiken om bindvliesontsteking\* te verzorgen. Breng de thee eenvoudigweg op de ogen aan met een watje.

## Venkel (*Foeniculum vulgare*)

Venkel was reeds gekend door de belangrijkste beschavingen in de oudheid. In onze streken wordt venkel geteeld sinds de hoge middeleeuwen.



### WAT ZIJN DE GENEESKRACHTIGE EIGENSCHAPPEN?

In de middeleeuwen heeft venkel de naam het zicht te verbeteren. Venkelzaad vermengd met melk zou helpen tegen een gezwollen buik en tegen verstopping. Vandaag wordt deze plant in de keuken gebruikt en in lactatieaftreksels die de zogvorming bij jonge moeders bevorderen. Bovendien is geweten dat venkel vitamine C bevat en altijd aangewezen is bij verteringsproblemen. Het is ook een goed middel tegen hoest.

### VENKELHONING TEGEN LOSSE HOEST

Ingrediënten: 10 g venkelvruchten (zaden), 100 g honing.

Bereiding: meng de verse fijngemalen venkelvruchten met honing. Laat 10 dagen rusten en filter de mix. Giet het product in een zuivere pot.

Posologie: voeg een of twee koffielepels venkelhoning toe aan een kopje heet water. Drink er meerdere malen per dag een kopje van.

Bewaring: maximum 3 maanden houdbaar in een koele ruimte.



## Tijm (Thymus vulgaris)

Tijm is een laag groeiende en sterk geperfumeerde struik. Hij groeit in het wild in warme landen, zoals Portugal, Spanje, Italië en Griekenland. Elders groeit dit kruid enkel als gekweekte plant. Tijm bloeit tijdens de zomermaanden. Bijen halen honing uit de tijmbloemen, wat er een bijzondere smaak aan geeft.

### WAT ZIJN DE GENEESKRACHTIGE EIGENSCHAPPEN?

Tijm wordt aanbevolen voor de behandeling van astma, hoest, de spijsverteringsorganen en diarree. Vandaag is tijm vooral terug te vinden in tal van culinaire bereidingen en als kruidenthee.



DE UIT HET  
MIDDELLANDSE  
ZEEGEBIED  
AFKOMSTIGE 'ECHTE  
TIJM' IS GEKEND  
SINDS DE OUDHEID  
EN ZOU ZICH  
NOORDWAARTS  
HEBBEN VERSPREID  
VANAF DE 11<sup>DE</sup>-12<sup>DE</sup>  
EEUW.



## Aloë (Aloe Vera)

Aloë is afkomstig uit Oost-Afrika en het Arabische schiereiland. De plant was in Mesopotamië\* gekend sinds de oudheid.

### HOE DE PLANT HERKENNEN?

Aloëbladeren zijn stekelig en kunnen tot zestig centimeter lang worden. De bloemen hebben een aarvormige bloeiwijze.

### WAT ZIJN DE GENEESKRACHTIGE EIGENSCHAPPEN?

Aloë behandelt brandwonden, helpt bij littekenvorming, is vochtinbrengend en gaat huidveroudering tegen. Vandaag wordt aloë vera gebruikt in tal van cosmetica, zoals vochtinbrengende zalfjes of reinigingsmelk.



## Echte heemst (*Althaea officinalis*)

Echte heemst of kaasjeskruid wordt sinds de oudheid gebruikt om uiteenlopende kwalen te behandelen. Vandaag worden de wortels van deze plant vooral aangewend om siroop te maken tegen hoest en keelpijn. Ze worden ook verwerkt in rammelaars om kinderen te helpen bij het krijgen van tandjes.



WIST JE DAT?  
VROEGER  
WERD HEEMST  
GEBRUIKT OM DE  
LEKKERNIJ 'SPEK'  
(MARSHMALLOW)  
TE MAKEN (IN  
HET FRANS  
'GUIMAUVES').



### SPEEL ZELF APOTHEKER! (THUIS)

Je kan heemstsiroop maken om hoest te behandelen.

**Ingrediënten:** 4 g gedroogde heemstwortelen, 100 ml water, 100 g suiker.

**Bereiding:** meng de ingrediënten in een pot en laat het mengsel gedurende ongeveer 10 minuten koken terwijl je regelmatig roert met een eierklopper. Filter dit mengsel. Giet het drankje in een zuiver flesje.

**Posologie\*:** drink 2 tot 3 lepels per dag van deze siroop.

**Bewaring:** 3 maanden in een donkere ruimte.

## Salie (*Salvia officinalis*)



De naam is afgeleid van het Latijnse\* *salvare*, redden of genezen. Salie is afkomstig uit het Middellandse Zeegebied en werd lange tijd beschouwd als een panacee\*.

Vandaag wordt de plant nog steeds gebruikt als middel tegen allerlei ziekten, bijvoorbeeld bij verteringsproblemen en tegen tandvlees- en keelontstekingen. Salie is ook nuttig bij het verzorgen van wonden.

### SPEEL ZELF APOTHEKER! (THUIS)

Om saliezalf te bereiden, heb je volgende ingrediënten nodig: 40 ml olie waarin de salie heeft geweekt en een koffielepel bijenwas.

**Bereiding:** laat de ingrediënten samen op een zacht vuurtje koken in een kleine pot tot de was gesmolten is en roer regelmatig met een bakspatel. Giet het mengsel in een kleine zuivere pot en laat afkoelen vooraleer af te sluiten.

**Gebruik:** je kan de zalf gebruiken om wondjes te verzorgen (slagen, blauwe plekken, builen) en brandwonden.

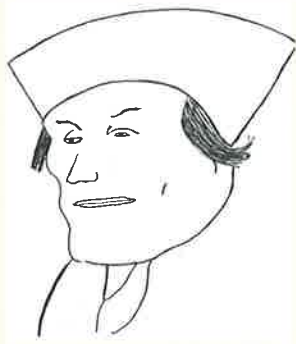
**Bewaring:** 3 maanden. Was je handen vooraleer je de zalf gebruikt.

**Raadgevingen:** bereid de olie minsten 2 maanden op voorhand. Bijenwas vind je bij de drogist.

# ZIN IN EEN SPELLETJE ?

2. Vind de 7 in dit rooster verborgen planten

A	C	E	T	M	U	N	T	D	Z	D	S	L
Z	R	G	G	Q	N	K	R	A	J	G	H	A
R	T	H	U	D	S	G	V	B	H	J	U	V
P	E	T	E	R	S	E	L	I	E	Z	Y	E
R	T	I	U	E	M	G	S	O	Z	X	G	N
D	S	X	M	N	M	A	T	I	J	M	R	D
E	E	R	T	S	D	S	U	T	V	A	P	E
V	E	N	K	E	L	U	T	V	Z	T	E	L
M	E	N	T	Y	U	U	I	R	E	N	V	S
S	X	C	S	A	L	O	E	V	E	R	A	S



3. Beantwoord elk raadsel met de naam van een in de tuin van het Erasmushuis groeiende plant.



Ik heb witte bloemen, mijn bladeren lijken op die van meiklokjes en in mijn naam zit die van een dier (van mei tot juni).

Ik ben een fruitboom en dien als antibraakmiddel.

Mijn naam wijst erop dat ik nogal gewoontjes ben.

Mijn stengels worden onder meer gebruikt voor taarten en confituren.



Ik tooide het hoofd van Julius Cesar en wordt ook gebruikt om bolognesesaus op smaak te brengen.

Mijn eerste letter is de tweede van het alfabet.

Mijn 2<sup>de</sup> letter is eerste letter van de naam van een beroemde humanist.

Mijn 3<sup>de</sup> letter is de eerste letter van iets waar het kookboek vol van staat.

Mijn alles is een plant met paarse bloemen die koorts weert.

4. Verbind iedere plant met de juiste geneeskundige eigenschappen.

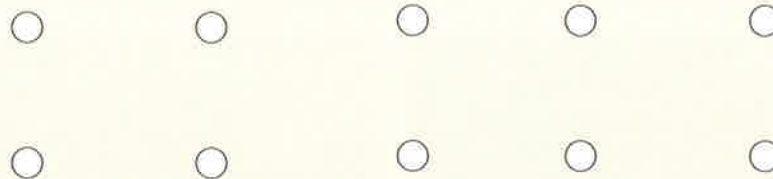
Ik behandel vooral brandwonden en help bij littekenvorming.

Ik werd lange tijd gebruikt om kleding te reinigen. Vandaag parfumeer ik sommige wasmiddelen.

Ik verzacht astma en hoest.

Ik werd gebruikt tegen hoofd- en buikpijn.

Mijn naam begint met de letter 'H'.



Munt



Heemst



Tijm



Aloë Vera



Lavendel

5. Kijk naar deze foto's en herken de planten uit de tuin.



1.



2.



Opgelet: naargelang het seizoen kan de plant er heel anders uitzien.

3.



4.



## TEKEN JE LIEVELINGSPLANT

## BEKNOPTE WOORDENLIJST

**Karolingische tijd:** periode van 751 tot de 10<sup>de</sup> eeuw tijdens dewelke een dynastie van Frankische koningen over West-Europa heerste. Karel de Grote is de beroemdste koning uit dit geslacht.

**Bindvliesontsteking:** ontsteking van het ooglid waarbij het oog een kleverig vocht afscheidt.

**Aftreksel:** een aftreksel of infusie wordt verkregen door het nuttige deel van de plant (wortels, bloemen, blaadjes) op te warmen in water, tot het kookt, om er de werkzame bestanddelen uit te halen.

**Distillatie:** distillatie laat, onder meer, toe om de etherische olie te extraheren. Hiervoor heb je een distilleerkolf nodig. Dit toestel kende, onder meer dankzij Avicenna, in de middeleeuwen een sterke ontwikkeling.

**Gotisch:** architecturale stijl kenmerkend voor het einde van de middeleeuwen in Europa.

**Gravure:** een tijdens de renaissance bijzonder populaire drukmethode. Een gravure is een afdruk van een in een houten of koperen plaat uitgesneden afbeelding die meerdere malen op papier kan worden gereproduceerd.

**Humanist:** tijdens de renaissance wilden de humanisten opnieuw aanknopen bij de teksten en denkwijzen van de oudheid: nieuwsgierigheid, persoonlijke waarneming, de vrijheid om te leren en om kennis te verspreiden en voor iedereen open te stellen. Het woord 'humanist' duidt ook op een verdediger van de fundamentele rechten van de mens.

**Latijn:** tijdens de middeleeuwen en de renaissance was het Latijn de taal van de wetenschappers. Vandaag gebruiken we nog steeds de Latijnse taal om planten en dieren te benoemen.

**Mesopotamië:** grondgebied dat in de oudheid overeenstemde met het huidige Irak.

**Panacee:** middel tegen alle kwalen.

**Perzisch:** uit Perzië afkomstig. Streek in het Midden-Oosten die overeenstemt met het huidige Iran.

**Posologie:** wijze waarop een medicament dient te worden gebruikt afhankelijk van de te verzorgen kwaal.

**Therapeutisch:** wat geschikt is om een bepaalde ziekte te behandelen.

## PRAKTISCH

Museum van het Erasmushuis  
Kapittelstraat, 31 - 1070 Anderlecht  
Tel. : (+ 32) 02 521 13 83  
info@erasmushouse.museum  
www.erasmushouse.museum

Het Museum en zijn tuin zijn geopend van  
dinsdag tot zondag van 10.00 u tot 18.00 u.

Vrije toegang tot de tuin  
(€ 1.25 voor het Museum)

Dit boek werd gerealiseerd door de leerlingen van het 4de secundair van het Atheneum Bracops Lambert in Anderlecht en van het Institut Notre-Dame de Lourdes in Laken, in samenwerking met het Erasmushuis en het Nationaal Centrum voor de Geschiedenis van de Wetenschappen en met de steun van het Fonds Irène Heidebroek – Eliane Van Duyse, beheerd door de Koning Boudewijnstichting, de Federatie Wallonië-Brussel en de gemeente Anderlecht.

Het Fonds Irène Heidebroek en Eliane Van Duyse wil de belangstelling van jongeren tussen 12 en 18 jaar voor de Belgische kunst en geschiedenis aanwakkeren en hen ertoe aanzetten musea of andere belangrijke culturele of historische plaatsen in ons land te bezoeken. Het Fonds wordt beheerd door de Koning Boudewijnstichting en lanceert jaarlijks een projectoproep. Meer informatie op [www.kbs-frb.be](http://www.kbs-frb.be).

Op initiatief van Eric Tomas, burgemeester, en van het Anderlechtse Schepencollege.

