



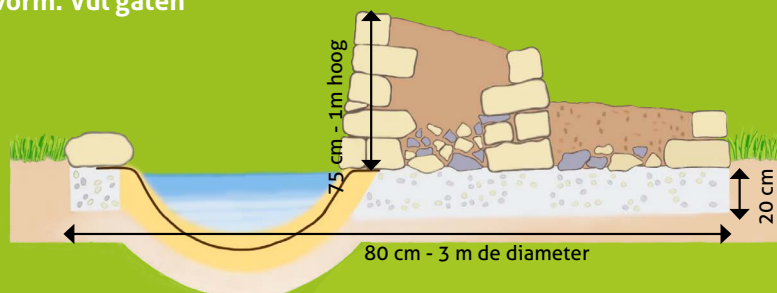
Kruidenspiraal

Een kruidenspiraal is een verhoogd bloembed in de vorm van een spiraal waar je dit soort van planten kunt telen, in welke tuin dan ook. Deze spiraal werd ontworpen door de Engelsen die een oplossing zochten voor hun al te vochtige klimaat waarin ze dit soort van planten niet konden telen. Het voordeel van de spiraal is dat hij warmte opslaat, temperatuurschommelingen afvlakt en dat hij, door de aflopende opbouw, het water goed in de grond afvoert.

Hoe kan ik een spiraal met aromatische planten maken?

- Kies eerst een plaats uit, in de volle zon;
- Teken je spiraal af met zand, zaagsel, kalk of met stokken die je met een touwtje aan elkaar bindt, zodat je een overzicht krijgt van de constructie die je wilt maken. Je spiraal mag een diameter hebben tussen 80 cm en 3 m.
- Graaf dan een fundament uit van 20 cm diep, een beetje breder dan de breedte van de spiraal zelf, zodat de basis stevig genoeg is om het gewicht van de stenen en de aarde te kunnen dragen. Spreid daarop een laag zand uit die de basis van je bouwsel wordt.
- Dan kun je al beginnen met de bouw van de spiraal. Leg de stenen eerst in het midden. Neem best de grootste stenen eerst, leg ze stevig op de grond en zet ze vast met aarde en grind waarmee je de voegen opvult zodat je een goed horizontaal steunvlak hebt om op verder te bouwen. Plaats daarop de volgende stenen over de uitgezette vorm. Vul gaten op met stenen, met zand en met aarde. Dit stenen muurtje zal een schuilplaats vormen voor tal van insecten. Je kunt ook bundels met merghoudende stengels of met holle stengels neerleggen. Solitaire bijen zullen erin kunnen nestelen en de bloemen op de spiraal bezoeken. Het hoogste punt van je structuur zou in het midden ongeveer 75 cm tot 1 m hoog moeten zijn en naar beneden moeten aflopen tot op grondniveau.

Aan de voet van de spiraal zou je een klein vijvertje kunnen maken met een speciaal zeildoek dat het water tegenhoudt. Dit kleine waterelement zal gevoed worden door aflopend water en zal een drinkbron vormen voor vele soorten dieren.





● Welke aarde moet ik gebruiken om de spiraal mee te vullen?

Onderaan de spiraal breng je een laag humusrijke aarde aan van 20 tot 30 cm dik. In het midden kun je aarde aanbrengen waarin wat meer stenen zitten. En bovenaan komt aarde met veel zand en erg veel stenen. Die draineert goed en is geschikt voor mediterrane planten.

● Voorbeelden van aromatische planten die je in de spiraal kan zetten



Dille

Hoogte : 30 cm tot 1,50m

Standplaats : Zonnig, warm, beschut tegen de wind

Bodem : Lichte bodem, goed gedraineerd, vruchtbaar

Zaaien / planten / vermeerderen : Ter plaatse zaaien in april-mei (dille wordt niet graag verplant). Zaaït zichzelf weer uit (wanneer u de plant in zaad laat komen).

Verzorging : Regelmatig schoffelen en wieden rond de plant. Begieten bij droog weer.

Nut in de tuin : De grootte en de geur doen ongewenste insecten vluchten. Deze plant heeft weinig bladeren. U kunt ze daarom tussen de rijen met groenten planten, zonder te hoeven vrezen dat ze te veel

schaduw geeft. Dille houdt van een groentetuin dichtbij fruitbomen, tussen kool (verdrijft motten en rupsen), komkommer, augurk, snijbiet, sla, ui. Houdt niet van engelwortel.

Geneeskrachtige eigenschappen : Dille is urineafdrijvend en uitstekend voor de vertering. Geeft verlichting bij slapeloosheid, verteringsproblemen, angst, chronische vermoeidheid en slechte adem. Dille zou goed helpen tegen de hik.



Basilicum

Hoogte : 20 tot 50 cm

Standplaats : Zonnig, warm, beschut tegen de wind

Bodem : Lichte bodem, vruchtbaar

Zaaien / planten / vermeerderen : Voorzaaien in een pot en beschutten in april-mei. Uitplanten in volle grond in mei-juni.

Verzorging : Overvloedig gieten aan de voet van de plant en op de bladeren, 's morgens en 's avonds. Breng een mulchlaag aan om het vocht vast te houden. Regelmatig schoffelen en wieden.

Nut in de tuin : Plant basilicum naast planten uit de komkommerfamilie (komkommer, pompoen, courgette, meloen, watermeloen, Hokkaido-pompoen, ...) of ook dichtbij tomaten, kool en asperges. Is een zeer goed

afweermiddel tegen luizen.

Geneeskrachtige eigenschappen : Basilicum is een antioxidant. Vertraagt de veroudering van de cellen, voorkomt het ontstaan van cardiovasculaire aandoeningen. Verlicht opgeblazen gevoel, indigestie en zure oprispingen. Vermindert koorts, koortsige toestanden en vermoeidheid. Verlicht misselijkheid, overgeven, spasmen van het spijsverteringsstelsel en gastro-intestinale spasmen. Vermindert krampen, spierpijn en spierversmoeidheid. Verzacht pijnlijke maandstonden. Geschikt voor de verzorging van mondinfecties.

Vermindert jeuk.



Bieslook

Hoogte : 20 tot 40 cm

Standplaats : Volle zon

Bodem : Lichte bodem, niet te vochtig.

Zaaien / planten / vermeerderen : Ter plaatse zaaien van februari tot april. Deze doorlevende plant wordt vermeerderd met stekken van grote plantdelen of ze zaait zich zelf uit (indien u de plant in zaad laat komen). Gemakkelijk te telen in pot.

Verzorging : Regelmatig schoffelen en wieden rond de plant. Begieten bij droog weer.

Nut in de tuin : Bieslook wordt dicht bij appelbomen geplant om schimmels, appelschurft en vruchtboomkanker te voorkomen. Bestrijdt meeldauw bij

rode bes, cassis, aardbeien, rozenstuike en pompoen.

Geneeskrachtige eigenschappen : Bieslook is goed voor het ademhalingsapparaat. Verbeterd de bloedsomloop. Bevordert de spijsvertering, meer bepaald na het eten van vet voedsel. Stimuleert de eetlust. Deze plant is een antioxidant waarmee bepaalde kankers voorkomen kunnen worden.

Tenslotte is bieslook een bron van vitamine K die een belangrijke rol speelt bij de bloedstolling en de beendervorming.



Koriander

Hoogte : 70 cm

Standplaats : Volle zon

Bodem : Alle bodemtypes

Zaaien / planten / vermeerderen : Zaaien van maart tot juni en in september.

Verzorging : Regelmatig schoffelen en wieden rond de plant. Begieten bij droog weer. Leg stro om de bodem vochtig te houden. 's Winters beschermen.

Bladeren en zaden verzamelen vóór ze rijp zijn en laten drogen.

Nut in de tuin : Koriander is nuttig dichtbij wortelen, kool, komkommer, erwten en bieten die door deze plant beschermd worden tegen luizen.

Geneeskrachtige eigenschappen : Koriander is rijk aan antioxidanten en vitamine K (dat de bloedstolling bevordert). Begunstigt de spijsvertering en

verlaagt het cholesterol- en suikergehalte in het bloed. Koriander wordt eveneens gewaardeerd omwille van zijn schimmelwerende en antibacteriële werking.



Dragon

Hoogte : 40 cm tot 1,50m

Standplaats : Zon en halfschaduw

Bodem : Lichte en droge bodem

Zaaien / planten / vermeerderen : Ter plaatse zaaien in de lente. De bosjes in de lente splitsen. Gemakkelijk te telen in pot.

Verzorging : Regelmatig schoffelen en wieden rond de plant. Gieten bij droog weer. Leg stro om de aarde vochtig te houden. 's Winters beschermen.

Geneeskrachtige eigenschappen : Dragon bevordert de spijsvertering, verlicht maagpijn en opgeblazen gevoel. Zeer heilzaam tegen slapeloosheid en keelpijn. Verlicht netelroos en eczeem.



Oregano

Hoogte : 30 tot 80 cm

Standplaats : Volle zon, warm, beschermd tegen vorst

Bodem : Lichte en droge bodem

Zaaien / planten / vermeerderen : Ter plaatse zaaien in de lente.

Gemakkelijk te telen in pot.

Verzorging : Beschermen in de winter.

Nut in de tuin : Oregano is een goede plant in combinatie met druiven, pompoenen, komkommers en paprika. Dit is een nectarrijke plant die bestuivende insecten aantrekt. Ideaal voor uw groentetuin.

Geneeskrachtige eigenschappen : Oregano heeft pijnstillende, antiseptische, antibacteriële en antioxiderende eigenschappen. Bestrijdt

ook acute of chronische bronchitis. Verbeterd het spijsverteringsproces en de eetlust en verzacht opgeblazen gevoel. Verlicht eveneens pijnlijke maandstonden.



Munt

Hoogte : 20 tot 60 cm

Standplaats : Zon en halfschaduw

Bodem : Vochthoudende en vochtige bodem, zelfs zware en zeer vruchtbare bodem

Zaaien / planten / vermeerderen : Zaaien van maart tot juni. Gemakkelijk te telen in pot.

Verzorging : Scheuten afscheiden, stekken of afleggen. Snoeien wanneer de plant woekert.

Geneeskrachtige eigenschappen : Munt verlicht maag-darmproblemen, bevordert het verteringsproces, verlicht opgeblazen gevoel. Is een goede remedie tegen hoest en verkoudheid. Kan gebruik worden om ontstekingen van de huid te verzachten en heeft een helende en desinfecterende werking.



Peterselie

Hoogte : 25 tot 30 cm

Standplaats : Halfschaduw

Bodem : Losse, humusrijke en lichte bodem

Zaaien / planten / vermeerderen : Zaaien in volle grond van maart tot september (de zaden een dag laten weken en daarna afdrogen).

Verzorging : Regelmatig schoffelen en wieden rond de plant. Begieten bij droog weer. Beschermen in de winter.

Nut in de tuin : Peterselie is een plant die een moeilijk te combineren is. Ze past goed bij artisjokken, ui, tomaat en asperge. Maar zet ze niet te dicht bij erwten, selder, sla en prei.

Geneeskrachtige eigenschappen : Peterselie behandelt maag-

darmproblemen en is goed voor de lever, de milt en voor het gehele spijsverteringssysteem. Werkt goed bij nierkolieken, urinaire infecties, onregelmatige, pijnlijke of problematische maandstonden. Voorkomt chronische en seizoensgebonden aandoeningen van de ademhalingswegen: hoest, astma, bronchitis.



Rozemarijn

Hoogte : 80 cm tot 1,50 m

Standplaats : Volle zon

Bodem : Arme, droge en zelfs erg kalkhoudende bodem

Zaaien / planten / vermeerderen : Zaaien in de lente

Verzorging : 's Winters beschermen tegen de koude met een dikke laag stro. Oud hout wegsnijden. Niet begieten.

Geneeskrachtige eigenschappen : Rozemarijn werkt tegen stress, vermoeidheid en ontstekingen. Behandelt infecties van de ademhalingswegen, sinusitis, reumatische aandoeningen en de bloedsomloop in handen, voeten en benen. Verzacht hoest en verlicht acute pijntjes, zwelling van de gewrichten, verstuingen, aften en kleine wondjes in de mond. Helpt ook tegen tandpijn.



Salie

Hoogte : 30 cm tot 1,20 m

Standplaats : Volle zon

Bodem : Losse en vruchtbare bodem. Zelfs zeer droge bodem.

Zaaien / planten / vermeerderen : Zaaien in de lente. Planten splitsen

Verzorging : Regelmatig schoffelen en wieden rond de plant. Enkel water geven wanneer het droog is. Bijsnoeien indien de plant begint te woekeren.

Nut in de tuin : Salie houdt van kool en verjaagt de koolwitjes (net zoals cosmos, tijm en absintalsem).

Geneeskrachtige eigenschappen : Salie ondersteunt het verteringsproces, helpt tegen braken, diarree en ook tegen buikpijn. Deze plant doet koorts dalen, helpt bij keelpijn, tandvleesontsteking, keelontsteking en aften.

Ze helpt om de menstruatiecyclus te regulariseren en om menstruatiepijn te verzachten. Salie bestrijdt warmteopwellingen tijdens de menopauze en bestrijdt en regelt overdreven transpiratie.



Tijm

Hoogte : 20 tot 40 cm

Standplaats : Volle zon

Bodem : Droge en zelfs zeer droge bodem

Zaaien / planten / vermeerderen : Ter plaatse zaaien in de lente

Verzorging : Regelmatig schoffelen en wieden rond de plant. Enkel water geven bij droog weer. Oude planten kunnen verjongd worden door splitsen en stekken.

Nut in de tuin : Tijm is een goede plant om te combineren met kool (om koolwitjes te verjagen) aardbeien en rozenstruiken.

Geneeskrachtige eigenschappen : Tijm staat bekend voor zijn ontstekingswerende, antioxiderende en ontstekingsremmende werking.

Verlicht verteringsproblemen (opgeblazen gevoel, moeilijke vertering ...). Goed voor de verzorging van ontstekingen van de ademhalingswegen (bronchitis, verkoudheid, hoest, ...)



Bernagie

Hoogte : 40 tot 60 cm

Standplaats : Volle zon

Bodem : Vruchtbare bodem en volle grond

Zaaien / planten / vermeerderen : Ter plaatse zaaien in de lente, van april tot juni. Zaaït zich vanzelf weer uit.

Verzorging : Regelmatig schoffelen en wieden rond de plant. Begieten wanneer het droog is. Snoeien wanneer de plant woekert.

Nut in de tuin : Bernagie trekt vele bestuivende insecten aan zoals hommels en bijen die bijdragen tot de bevruchting van de planten in uw groentetuin. Deze plant is ook een goed afweermiddel tegen slakken.

Geneeskrachtige eigenschappen : Bernagie heeft regeneratieve, verzachtende en herstellende eigenschappen en helpt om

huidveroudering tegen te gaan (vermindert rimpels, striemen, ...). Bernagie heeft een diuretische, verzachtende, tonische, afrodisiatische, littekenvormende, laxerende, hoestbestrijdende, slijmafdrivende werking en verlicht aandoeningen van de ademhalingswegen.



Een voorbeeld van een plantschema met aromatische kruiden



- | | |
|-------------------|-------------------|
| 1- Tijm | 11- Absintalsem |
| 2- Oregano | 12- Bonenkruid |
| 3- Rozemarijn | 13- Anijsplant |
| 4- Kamille | 14- Selderij |
| 5- Salie | 15- Schapenzuring |
| 6- Dragon | 16- Polei |
| 7- Valeriaan | 17- Munt |
| 8- Citroenmelisse | 18- Peterselie |
| 9- Basilicum | 19- Waterkers |
| 10- Bieslook | |

BRONNEN

- <https://www.eetbaarnijmegen.nl/een-kruidenspiraal-maken/>

- <http://www.permacultuurnederland.org/wp/de-kruidenspiraal/#.WqFCjXwiGuk>