

Het drogen van medicinale planten

Van alle manieren om medicinale planten te bewaren, die je zelf geoogst hebt in je tuin of in het wild geplukt, is drogen de oudste manier.

Het principe van het op deze manier bewaren van kruiden, is gebaseerd op het verwijderen van water uit de plantendelen. De aanwezigheid van water zorgt voor bederf.

Er zijn vele manieren om plantendelen te drogen, de wijze waarop dit gebeurt is belangrijk, want hoe beter je dit doet, hoe hoger de kwaliteit van de verwerkte kruiden en hoe langer ze houdbaar zijn, al hangt er natuurlijk ook een limiet aan.

Oogsten

Als je plantendelen wilt gaan drogen, dan begint het proces eigenlijk al, bij de manier waarop je plantendelen oogst. Vooral voor bovengrondse plantendelen, als bladeren en bloemen, maar ook zaden en bast, geldt dat je het beste kan oogsten op een droge en liefst warme dag, dit voorkomt de aanwezigheid van overtollig water, en verminderd daarmee de kans op bederf. Ook let je goed op de plantendelen die je oogst. Planten die belaagd worden door insecten en overduidelijke tekenen vertonen van meeldauw of andere schimmels, zijn niet geschikt om te drogen.



Meeldauw



Roest



Valse Meeldauw

Ook zijn er delen van bepaalde planten, die gewoon slecht drogen, vaak gaat het om bladeren van planten die rijk zijn aan slijmstoffen, zoals de bladeren van bijvoorbeeld Gewone Smeerwortel (*Symphytum officinale*), en Grote Klis (*Arctium lappa*). Maar ook kruiden als Wolfspoot (*Lycopus europeus*), Robertskruid (*Geranium robertianum*), Hartgespan (*Leonurus cardiaca*) en Witte Dovenetel (*Lamium album*), staan er om bekend dat ze slecht drogen en gevoelig zijn voor schimmels.

Diverse methoden van drogen

Ophangen

Iedereen kent de romantische beelden van bossen kruiden die te drogen hangen op een zolder, zeker in het verleden was dit de meest gebruikte manier om kruiden te drogen.

Belangrijk is in ieder geval, dat het drogen op deze manier gebeurt, in een droge en goed geventileerde ruimte. Het meest geschikt voor deze methode, zijn groene plantendelen, zoals keukenkruiden en medicinale kruiden, waar je de bovengrondse delen van gebruikt.

Je bindt de kruiden samen in een niet te dikke bos en je hangt ze ondersteboven op. Nadelen van deze methode is, dat de plantendelen op deze manier nogal veel stof verzamelen, en dat kruiden, met een hoog gehalte aan etherische oliën, deze inhoudsstoffen, door vervliegen kunnen kwijtraken. Het levert dus geen topkwaliteit op. Wel is het een makkelijke methode, waar je verder weinig omkijken naar hebt.

Een manier om ruimte te besparen is om een uitklapbaar wasrek te gebruiken om kruiden te drogen.

De 'droogkast'

Een iets hygiënischer methode, die gebruikt kan worden, is om kruiden in bosjes op te hangen in een droogkast. Het eenvoudigst zijn oude metalen personeelskasten, deze zijn altijd wel ergens te vinden op Marktplaats. Het voordeel van deze kasten is dat ze goed ventileren, je kunt in de kast stangen ophangen waaraan je weer bosjes planten kunt bevestigen.

Er zijn ook droogkasten die echt bedoeld zijn voor het drogen van kruiden, fruit en groenten. Deze kun je makkelijk zelf maken, maar er zijn ook bedrijven die ze kleinschalig produceren. Een mooi idee is de zonnedroger, die werkt met zonnewarmte.

Zelfmaakdroogkast:

<http://www.de12ambachten.nl/beter1x/beter1x138-09-09-drogen.php>

<http://www.lowtechmagazine.be/2011/10/een-voorraadkast-in-de-tuin-of-op-het-balkon-bouw-een-zonnedroger.html>

Droogkast online:

http://www.natuurlijkbewaren.nl/website/productinfo_droogkast.php

Schaal

Als je grote platte schalen hebt of een wat dieper dienblad, dan kun je ook hierop kruiden drogen, vooral bladeren kunnen op deze manier behandeld worden. Dit werkt alleen bij een droge atmosfeer in huis en als je regelmatig even je handen door de kruidenmassa haalt om de boel te ventileren. Binnen een week zijn bladeren droog.

Droogrek

Een droogrek voor kruiden, bestaat uit een frame, met daarin opgehangen rasters of ventilerende stof waarop je kruiden kunt plaatsen. De kruiden worden verder aan de lucht gedroogd.



Kruidendroogrek

Oven

Je kunt drogen in de oven, mits de deur open kan en je de temperatuur relatief laag kunt houden (voor plantendelen is dit tussen de 40 en 70 graden, afhankelijk van het plantendeel). Ik vind deze methode minder geschikt voor groene plantendelen en bloemen. Maar voor bast, sommige bessen en wortels is het een prima methode. Je plaatst de plantendelen op een ovenplaat, in een verwarmde oven op de juiste temperatuur, en je laat de ovendeur open. Nadelen zijn dat je energie verspeeld en dat je regelmatig moet controleren en de plantendelen moet draaien en hosselen.

Verwarming of kachel

Voor al in de herfst, als je 's avonds de kachel aandoet is dit een fijne methode, die geschikt is voor bast, wortel en sommige bessen. Je kunt de plantendelen op een ovenschaal op de verwarming of kachel plaatsen en iedere keer als je er langs loopt, je handen erdoor halen, zodat de warmte zich goed kan verspreiden en ieder stukje goed aan de warmte wordt blootgesteld. Een andere manier is om wortels aan een draad te rijgen en boven de verwarming of kachel op te hangen. Voordeel is dat de verwarming of kachel toch al aanstaat, zodat het je geen extra energie kost en je kunt het proces zonder moeite goed in de gaten houden.

Dehydratoren (Droogapparaten)

Als je snel en professioneel plantendelen wilt drogen, dan is het aan te raden om een dehydrator aan te schaffen, dit levert relatief snel een uitstekend resultaat op. Wat opvalt, is dat bijvoorbeeld het aroma en de kleur van kruiden goed bewaard blijft. Naast kruiden kun je in deze apparaten nog veel meer drogen, zoals groenten, fruit, paddenstoelen en zelfs vlees en vis. Mensen die een moestuin bezitten zullen veel plezier van een dehydrator hebben, omdat gedroogd fruit en groenten lang houdbaar zijn en hun voedingswaarde bewaren. Ze werken met een ventilator en warme luchtcirculatie. Belangrijk bij het drogen van kruiden in een dehydrator, is dat je de plantendelen na drogen en uitschakeling van het apparaat een half uurtje rust geeft, dan kun je even voelen of ze nog enige droging behoeven. Er zijn diverse merken en deze hebben weer verschillende modellen.



Stockli

Stockli

Stockli's zijn dehydratoren die stapelbaar zijn. Ze zijn sterk en degelijk en makkelijk schoon te maken. Je hebt ze met tijdschakelaar en zonder, een tijdschakelaar is alleen handig als je het apparaat wilt gebruiken en je bent zelf niet aanwezig, anders is het overbodig, want je kan zelf heel goed controleren of de kruiden droog zijn. Nadeel is wel de ronde vorm, waardoor ze lastig te plaatsen zijn en relatief veel plek innemen. Je kunt tot 10 roosteretages plaatsen op de ventilator, ze worden geleverd met 3 roosteretages. Handige schoonmaaktip, voordat je ze afwast, even met de stofzuiger of kruimeldief over de roosters. Tijdens de lessen kun je het gebruik van de Stockli zien. Ze zijn er vanaf ongeveer €130,00 .



Excalibur

Excalibur

Excalibur is een ander merk dehydrator. Ze zijn duurder dan Stockli's, en hebben ook een grotere inhoud, in plaats van etages, werkt de Excalibur met laden en in plaats van een verticale luchtstroom, zoals de Stockli, heeft de Excalibur een horizontale luchtstroom, hierdoor kun je ook bijvoorbeeld plakken vruchtenkoek drogen of raw food gebak maken, want hij verwarmd ook onder de 40 graden. De vorm is vierkant, wat hem makkelijker te plaatsen maakt. De laden hebben echter ook een nadeel, voor het drogen van bijvoorbeeld bovengrondse kruidendelen met veel volume, is er geen ruimte. Wat ik hoor van gebruikers is dat de laden nogal slapjes zijn. Ze zijn er vanaf ongeveer €200,00.

Hieronder links waar je verder kunt kijken naar droogapparaten.

<http://www.brouwland.com/nl/onze-producten>

<http://www.brouwmarkt.nl/?gclid=CPz8hKeGxr8CFWjtAodBQYA2g>

Er zijn ook andere merken droogapparaten, de principes van hete luchtcirculatie blijven hier hetzelfde.

Magnetron

Kruiden drogen ook in de magnetron, maar dit is geen goede manier, het gaat veel te snel, afgezien van de verdere bezwaren tegen het gebruik van een magnetron. Vooral aromatische kruiden verliezen hun geur in de magnetron.

Drogen van diverse plantendelen

Bloemen

Bloemen zijn vaak teer en zijn makkelijk te drogen. Je kunt ze beter niet in de oven drogen, dit is te grof. Bloemen kun je wel heel goed op droogrekken drogen (ongeveer binnen een week) of in een droogapparaat (binnen een paar uur). Voorbeelden van bloemen die je kunt drogen zijn, Echte Kamille (*Matricaria chamomilla*), Goudsbloem (*Calendula officinalis*), Driekleurig Viooltje (*Viola tricolor*), Maarts Viooltje (*Viola odorata*), Rode Klaver (*Trifolia pratense*), Madeliefje (*Bellis perennis*), Roos (*Rosa spp*) en Teunisbloem (*Oenothera biennis*).



Madeliefjes in de Stockli

Ook Vlierbloesem (*Sambucus nigra*), kun je uiteraard drogen, maar dit moet gebeuren op witte vellen papier, aan de lucht, de reden is, dat het stuifmeel bewaard moet worden, omdat hier veel medicinale werking van uitgaat. Tijdens het drogen valt het stuifmeel op het papier. Als je Vlierbloesem in een dehydrator met een ventilator zou drogen, dan 'stuift' het stuifmeel alle kanten op en ben je het kwijt.

Laat de temperatuur niet hoger worden dan 40 °C bij het drogen van bloemen.

Groene plantendelen

Groene plantendelen kun je op tal van manieren drogen. Belangrijk is wel dat je goed kijkt of een plant teer of wat stugger is, of dat het om sappige plantendelen gaat, die veel water bevatten. Ophangen is een mogelijkheid, het drogen op een rek of in een dehydrator, maar droog geen groene plantendelen in een oven. Als je de plantendelen kunt verkruiden zijn ze droog.

Laat de temperatuur niet hoger worden dan 40 °C bij het drogen van groene plantendelen.

Boomblad

Boomblad kun je het makkelijkst drogen op een grote schaal, of in een dehydrator. De oven is niet zo geschikt. Als de bladeren knisperen zijn ze goed droog.

Laat de temperatuur niet hoger worden dan 40 °C bij het drogen van bladeren.

Wortels

Wortels kun je goed drogen, of in het geheel of in schijfjes gesneden. Sommige wortels, die latex bevatten, zoals de wortels van Paardenbloem (*Taraxacum officinale*) en Cichorei (*Cichorium intybus*), kun je beter heel laten en zo drogen, omdat anders de latex eruit loopt en dit is een belangrijke inhoudeestof (bitters).



Gemberwortel in de Stockli

Wortels oogst je doorgaans in de herfst, groot voordeel is, dat dan de verwarming of de kachel in de avond al aan is. Hierdoor is het mogelijk om de wortels op deze manier te drogen, bijvoorbeeld op een bakplaat of opgehangen aan een draad. In de oven gaat ook heel eenvoudig, op een temperatuur van 50 °C, met de deur open, wel regelmatig controleren. Het drogen gaat ook prima in een dehydrator, hier kun je de temperatuur laten oplopen tot 70 °C. Wortels zijn klaar, als ze taai, maar nog wel een beetje buigzaam zijn en droog aanvoelen.

Bessen

Bessen en vruchten als braam en framboos kun je het beste drogen in een dehydrator op een temperatuur van 70°C, vooral bessen met een hoog watergehalte. Bessen met een lager watergehalte zoals Meidoornbessen (*Crataegus* spp.) of Cranberry (*Vaccinium macrocarpon*), kun je ook in de oven of op een schaal op de kachel drogen.



Bosbessen in de Stockli en het resultaat



Cranberry's in de Stockli

Vruchten

Andere vruchten kun je ook het beste in een dehydrator drogen. Grotere vruchten met een hoog watergehalte kun je beter eerst in stukken of schijven snijden. Een temperatuur van 70°C is ideaal.



Sinaasappelschijven in de Stockli

Zaden

De meeste zaden die medicinaal gebruikt worden, behoren tot de Schermbloemenfamilie, denk aan de zaden van Grote Engelwortel (*Angelica archangelica*), Dille (*Anethum graveolens*), Venkel (*Foeniculum vulgare*) en Anijs (*Pimpinella anisum*). Je kunt het beste de hele bloemschermen plukken en deze ondersteboven ophangen met een papieren zak om de bloemschermen, waar de zaden tijdens het drogingsproces invallen.

Bast

Boombast zoals van Eik (*Quercus* spp.), Wilg (*Salix* spp.) en Gelderse Roos (*Viburnum opulus*), kun je drogen op een schaal of in een dehydrator. Ze bevatten relatief weinig water, waardoor ze snel droog zijn. Een temperatuur van 50°C is hoog genoeg.



Wilgenbast, gesneden om gedroogd te worden

Het bewaren van gedroogde plantendelen

Gedroogde plantendelen moeten uiteraard droog bewaard worden en niet aan licht worden blootgesteld. Glazen potten zijn heel geschikt, maar in noodgevallen zijn ook papieren zakken een oplossing. Etiketteer je potten met de naam van het kruid en het betreffende plantendeel en de datum. Gedroogde bloemen, groene plantendelen, blad, bessen en vruchten zijn ongeveer een jaar houdbaar. Zaden en wortels zijn ongeveer 2 jaar houdbaar. Verpoeder of verpulver de gedroogde plantendelen niet, hierdoor verliezen de kruiden snel aan werking en kracht, denk maar aan het verschil tussen vers gemalen peper en peper die je al gemalen in een potje koopt.

Wat je allereerst moet beseffen als je kruidendelen droogt, is dat het volume aanmerkelijk vermindert, dit betekent dat je voor het toepassen van gedroogde kruiden in infuseringen, tincturen en capsules minder nodig hebt, dan bij verse kruiden. In een infusering is dit 1/3 van de verse hoeveelheid, in een tinctuur 1/5 van de hoeveelheid gebruikt menstrum in volumegewicht.

Als je de gedroogde kruiden in een capsule wil verwerken, verpoeder dan op het laatste moment, voordat je de capsules vult. Verpoederde kruidendelen zijn ook geschikt om bijvoorbeeld te verwerken in een cataplasma.



Rozenknopjes