

Oma's aan de top

Martine Van Huffel

De liefde voor kruiden is iets wat wordt doorgegeven en vaak is die rol toebedeeld aan oma's. Zo ook bij Martine die enkele kruidenboeken creëerde voor haar kleinkinderen en met haar andere boeken en kruidenstages ook de volwassenen weet te bekoren.

De liefde voor kruiden laat zich niet dwingen, ze wordt doorgegeven en soms is het meteen goed raak. Soms begint dat verhaal bij een grootmoeder, tussen de veldbloemen of aan de keukentafel. Zo ook bij Martine. Wat ooit begon als absolute kinderlijke verwondering groeide uit tot een leven vol planten, kennis en passie. In dit interview neemt ze ons mee en vertelt zo over de wonderlijke wereld van de kruiden, haar boeken, haar verhaal van dierenzorg tot hedendaagse kruidenstages in Frankrijk. Martine laat zien hoe tijdloos de wereld van planten nog is.

Mijn fascinatie voor kruiden heb ik te danken aan mijn grootmoeder. Ze kwam uit een klein dorp in de Jura en had maar twee boeken in huis: de bijbel en Mon herbier de santé van Maurice Mességué. Voor elk kwaaltje, elk pijntje, zocht ze daarin een oplossing. Als kind mocht ik mee om kruiden te plukken en dat was voor mij pure magie. Ze gebruikte enorm veel kaneel, vooral in de winter. Ze was ervan overtuigd dat het hét winterkruid was. Als ik nu kaneel ruik, draai ik me soms om en verwacht ik haar bijna te zien staan.

thuiskomen. Planten hebben me sindsdien nooit meer losgelaten. Ze blijven me verbazen door hun complexiteit, hun intelligentie en hun kracht. Ik ben sindsdien steeds fulltime herborist geweest: als leerkracht aan verschillende scholen waar de herboristenopleidingen werd gegeven en zelf heb ik ook honderden lezingen gegeven."



Mimosa of *Acacia dealbata*

"De moderne geneeskunde en fytotherapie zijn complementair aan mekaar"

"Mijn lievelingsplant is de mimosa (*Acacia dealbata*). Die zachte, zonnige bloesems dragen voor mij diezelfde warmte en herinnering in zich. Ze brengen me telkens weer terug naar mijn grootmoeder, naar dat gevoel van verwondering en rust."

"Die vroege ervaringen hebben mijn pad bepaald, al ben ik niet meteen herboriste geworden. Ik werkte jarenlang als verpleegkundige en schoolde me in 2000 om tot herboriste. Toch voelde het niet als een nieuwe richting, maar als

"Het is allemaal organisch gegroeid. Ik werkte samen met mijn (inmiddels overleden) echtgenoot in zijn dierenartsenpraktijk, en zo vloeiden wetenschap en kruidenkennis vanzelf in elkaar over."

"Fytotherapie en de moderne geneeskunde zijn complementair. We hebben vandaag een uitstekende 21ste-eeuwse geneeskunde (voor mens én dier) en dat moeten we benutten. Maar weet dat kruiden soms toch de beste oplossing kunnen bieden."





“Dat werd heel tastbaar in mijn werk met dieren. Mijn boek *‘Kruiden voor dieren’* ontstond als een hommage aan mijn overleden echtgenoot. Hij was zelf ook erg geïnteresseerd in kruiden. En dus werkten we samen in zijn praktijk. Hij stelde de diagnose en samen zochten we naar oplossingen: soms met planten, soms zonder. We hadden zelf altijd dieren: paarden, honden, katten... en ze lieten me graag experimenteren met planten. Op een dag mengde ik zo eens vers geplukte viooltjes onder het graan van ons Brabants trekpaard, een hengst. Hij haalde de frêle bloemetjes er met zijn grote lippen één voor één uit en legde ze netjes aan mijn voeten. Toen ik ze opnieuw mengde en hem dat wilde geven, keek hij me aan met een blik van: ‘Eet ze zelf op.’ Toen wist ik het zeker: paarden zijn betere herboristen dan wij.

Mijn passie

“Het leukste aan professioneel herborist zijn, is voor mij het dagdagelijkse bezig zijn met planten. Ik heb daarin echt een luxe job. Het is geen standaard 9-5 werk maar het leeft mee met de seizoenen, met het weer én met mijn eigen ritme”

Die verbondenheid met planten deel ik graag met anderen. Twee keer per jaar geef ik een kruidenstage in Frankrijk, in de prachtige Drôme-streek met haar rijke en gevarieerde flora. We verblijven in een oud klooster, waar we ook eten en tot rust komen. We doen bedrijfsbezoeken, destilleren onze eigen lavendel, maken wandelingen en volgen verschillende workshops. Je hoeft geen enkele voorkennis te hebben! De sleutelwoorden zijn ‘ontdekken’, ‘genieten’, ‘gezondheid’, ‘natuur’ en ‘nieuwe indrukken opdoen’. Het is telkens weer bijzonder om te zien hoe mensen daar openbloeien.”



Foto: Amaury Vermeire



Foto: Amaury Vermeire



Foto: Amaury Vermeire



Foto: Amaury Vermeire

"Mijn eerste boeken schreef ik voor kinderen. Toen ik grootmoeder werd, wist ik dat ik mijn kleinkinderen wilde laten kennismaken met de magische wereld van kruiden en bomen. Elk kind kreeg een eigen boek, afgestemd op zijn of haar karakter, met veel doe-activiteiten. Inmiddels zijn er drie: 'Leni's Kruidenboek', 'Raphaels Kruidentocht' en 'Lias' Kruiden vaart'. Er zijn nu zes kleinkinderen, dus ik heb er nog drie te gaan en één van mijn kleindochters vraagt me wekelijks wanneer haar boek nu eindelijk klaar is."



"Voor volwassenen schreef ik onder meer 'De Kruidenapotheek', 'De Kruiden apotheek voor het gezin' (samen met spoedarts Ruth Beretta), en binnenkort verschijnt 'Het Kruidenkompas'. Samen met Ruth ga ik ook lesgeven aan huisartsen. De interesse is groot, en dat stemt me hoopvol."

"Ik heb jarenlang fulltime les gegeven, honderden lezingen gegeven en talloze mensen mogen begeleiden. Als ik terugkijk, zou ik niets veranderen. Ik heb ongelooflijk veel boeiende mensen ontmoet en de plantenwereld heeft me keer op keer doen verwonderen."

Het mooiste moment is wanneer cursisten me vertellen dat ik hen heb geïnspireerd. Eén van hen zei ooit tegen mij: "Zonder jou was dit er nooit geweest." Dat draag ik mee als een groot geschenk."

Mijn raad aan starters

"Ik raad beginnende herboristen aan om zoveel mogelijk te leren over inhoudsstoffen. Je kan maar weten wat een plant doet, als je de kennis over de chemie van de plant ontdekt. Planten zijn zo bijzondere en zo ingewikkelde wezens, je moet er echt tijd en moeite voor doen om ze te begrijpen."

"Ik experimenteer graag en dwing mijzelf om minstens elke maand een nieuw recept uit te proberen. Flaters, tja, die gebeuren wel eens uiteraard. Zo heb ik eens een blauw drankje gefabriceerd met kaasjeskruidbloemen op vraag van een vereniging en dat werd effectief inktblauw maar toen ze er citroensap bij deden, werd het plots roze. (Lacht) Inhoudsstoffen kennen dus ..."



Foto: Amaury Vermeire

Luie herboristen siroop

Voor de lezers heb ik een snel en supergoed recept : mijn luie herboristen siroop. Die siroop is te gebruiken bij verkoudheid, hoest en om de weerstand op te krikken, twee à drie eetlepels per dag.

- 1 flesje oersap van vlier 330 ml (in de natuurwinkel, er is geen suiker of bewaarmiddel toegevoegd , eens de fles open snel opgebruiken)
- 1 kaneelstokje (eventueel een stukje gember)
- 300 g rietsuiker
- sap van 1 citroen
- 30 ml vanilletinctuur (vanille essence: een vanillestokje in wodka)

Laat het sap met kaneel en gember zacht sudderen, los de suiker erin op, haal van het vuur en voeg dan de citroen en vanille toe. Giet in brandschone flessen en etiketteer.



Cheat Sheet

Naam: Martine Van Huffel

Passie: Schrijven en lezen

Favo eten: Oesters

Favo film: Nomadland

Favo boek: Eigenlijk alle boeken van Isabel Allende

Favo muziek: Country muziek

Favo kleur: Blauw

Gek weetje: Misschien niet zo standaard, maar ik hou niet van verrassingen

Gruwelts van: Koud water in het zwembad

www.eyneakker.be

Instagram: martine.van.huffel

Facebook: @eyneakker

Martine's boekenlijst

- 1 **JEAN BRUNETON** La pharmacognosie
- 2 **BEN BRUMAGNE** Het Widplukboek
- 3 **KARIN GREINER** Les arbres nourriciers
- 4 **VAN HELLEMONT** Fytotherapeutisch compendium
- 5 **DAVID HOFFMANN** Medical herbalism
- 6 **ANDREW CHEVALLIER** Encyclopedia of herbal medicine

Benieuwd naar meer?

www.hetrijkvanholle.be - De kruiden apotheek voor het gezin - €29,99

Kamille, gember, lavendel, goudsbloem, aloë vera... de natuur reikt ons zo veel waardevolle ingrediënten aan om je kind op een natuurlijke en efficiënte manier weerbaarder te maken of te helpen genezen. Ervaren herboriste Martine Van Huffel bundelt haar jarenlange expertise met de medische kennis van spoedarts Ruth Beretta in dit handboek vol informatie en oplossingen voor tal van vervelende klachten, ongelukjes en ziektes. Je ontdekt onder meer welke plantenstoffen kunnen helpen bij koorts, ontsteking of schaafwonden, en hoe je die zelf het beste aanwendt.

Maar het boek helpt je ook te bepalen wanneer het tijd is om naar een arts te gaan. Van versterkende infusies tegen verkoudheden en verzachtende zalfjes voor eczeem tot werkzame kompressen tegen oorpijn: vanaf nu maak je het allemaal zelf.

