



Calendula officinalis

Goudsbloem maakt los wat zich in lichaam en geest heeft vastgezet.

Tekst: Katja Eijpe

Goudsbloem

Je hebt het vast en zeker al gemerkt, het Kruidentaal zomernummer staat in het teken van de Calendula, beter bekend als Goudsbloem. Zeer terecht als je het mij vraagt!

Met de prachtige bloemen in de verschillende tinten oranjegeel, het frisse lichtgroene van de bladeren en stengels is Goudsbloem toch echt wel mijn grote favoriet. Ik vind dat deze planten veel levensenergie hebben en dat geeft mij altijd een lach wanneer ik ze tegenkom. Niet zo heel gek, de kleur oranje staat immers voor optimisme en levensvreugde.

Oorspronkelijk komt Goudsbloem uit het Middellandse Zeegebied, daar bloeit ze het hele jaar door. De oude volken merkten dat ze elke eerste dag van de maand bloeiden. Ze gaven haar de naam Calendula, kalendertje, dat is afgeleid van het Latijnse Calendae, wat eerste dag van de maand betekent. Officinalis houdt in dat de plant erkend is als geneeskrachtige plant.

Officieel heet ze Tuingoudsbloem en wordt speciaal voor de medicinale werking gekweekt. De wilde soort, Akkergoudsbloem, wordt niet gebruikt voor geneeskrachtige doeleinden, deze bezitten ook minder geneeskraft dan de gekweekte soort.

Goudsbloem is een eenjarige plant en zeer gevoelig voor vorst. Ze staat met een dunne penwortel in de grond. Dit wijst op een aardende werking. De plant groeit met felgroene en brosse stengels rechtopstaand en vertakt zich bovenin. Het felgroene blad heeft een stevige structuur met vettig vocht erin, een verwijzing naar het lymfesysteem. Zowel het blad als de stengels hebben beharing. De groene kleur geeft een milde werking op de maag en darmen aan. De beharing vertelt dat Goudsbloem werkt op de huid en de slijmvliezen. Wanneer je de plant aanraakt, voel je dat de plant plakkerig is en ruik je een harsachtige geur. Er zit inderdaad hars in de plant.

De bloemen zijn opvallend oranje van kleur met een donker hart. De buitenste lintbloemen staan meestal in verschillende rijen en zijn aan de onderkant rood dooraderd. De buisbloemen in het midden zijn donkerder van kleur, vaak donkerbruin. Oranje is een samengestelde kleur uit geel en rood. Geel staat voor een werking op de lever, hart en spijsvertering. Rood staat voor een werking op het bloed en de energie.

Goudsbloem kan je in de tuin tegenkomen vanaf het voorjaar tot de eerste nachten met vorst. Goudsbloem is een echte zonneplant. De prachtige bloemen

openen zich bij zonsopgang en sluiten weer bij zonsondergang. Overdag draaien de bloemen met de zon mee. Dit geeft aan dat de plant de zonnekracht en energie in zich opneemt.

Mocht je de plant in de tuin hebben kan je haar in de ochtend even begroeten, zijn de bloemen dan gesloten, dan laat de zon zich meestal niet zien die dag en kan het wellicht kan gaan regenen.



Door de geschiedenis heen wordt Calendula door veel volkeren beschreven en geroemd. Ze werd beschouwd als symbool van vreugde en geluk. De oude Egyptenaren gebruikten haar om de verjongende eigenschappen. In het oude Griekenland stond ze symbool voor liefdevolle herinneringen en dankbaarheid.

De Grieks/Romeinse arts Galenus gebruikte haar tegen hart- en vaatziekten. In de 16e eeuw gebruikte Dodonaeus de Calendula bij menstruatiestoornissen, om de nageboorte te laten komen en ook bij ontstoken ogen.

In Rusland staat ze bekend als Russische penicilline, wegens de ontsmettende werking op de huid.

In de Amerikaanse burgeroorlog werd ze gebruikt door de soldaten om de huidwonden mee te behandelen. De geneeskrachtige werking van Calendula op de huid is nog steeds de meest gebruikte medische toepassing.

De werking van Goudsbloem is zeer breed te noemen. Het kan ingezet worden van huid tot spijsverteringsproblemen. Het is heilzaam bij constipatie maar ook bij menstruatieklasten. Goudsbloem heeft een bloedzuiverende werking bij alle infecties, denk hierbij aan griep, keelontsteking of een verkoudheid. Het bloed wordt via de lever en de nieren gezuiverd. Goudsbloem maakt los wat zich in het lichaam en in de geest heeft vastgezet.

De huid buiten beschouwing gelaten, vind ik persoonlijk de werking op het lymfesysteem één van de belangrijkste. Het activeert het lymfesysteem en bevordert de doorstroming en maakt de lymfevaten schoon. Gifstoffen die in de lymfe terecht zijn gekomen worden afgevoerd. Het bevordert de aanmaak van goede cellen en is daarmee ook een goede ondersteuner bij kanker, niet alleen kanker die ontstaan is in de lymfeklieren of is uitgezaaid naar de lymfe, ook bij huidkanker werkt de olie ondersteunend.

De huid

Van jongs af aan ben ik bekend met geneeskracht op de huid. Als jong meisje raakte ik ernstig verbrand. Na het gebruik van vaseline was het advies om op Calendula emulsie over te gaan. Jong als ik was, staat mij nog goed bij hoe positief mijn brandwonden daarop reageerden. Sindsdien is de Goudsbloem niet meer uit mijn leven verdwenen.

Op de huid heeft het naast een ontstekingsremmende en zuiverende werking ook een helende en verzachtende werking. Door inhoudsstoffen allantoin, hars en xanthophyl heeft het een desinfecterende werking. Deze stoffen bevorderen ook de aanmaak van nieuw weefsel. Door de aanwezige salicine heeft het een pijnstillende en ontstekingsremmende werking. Goudsbloem bevat ook veel slijmstoffen, nuttig voor het beschermen, herstellen en verzachten van de huid.

Naast al deze eigenschappen is er een bloedstelpende werking. Goudsbloem is een plant die eigenlijk niet mag ontbreken in de EHBO koffer. Het verse blad is te gebruiken bij bijvoorbeeld schaafwonden.



Goudsbloem olie

Goudsbloemolie is niet moeilijk te vinden in de natuurwinkel of drogist. Zelf de olie maken is natuurlijk wel veel leuker. Je hebt er niet veel voor nodig. Olie, de bloemen van de *Calendula officinalis* en geduld.

Neem een kwalitatief goede olie, het liefst biologisch en koudgeperst. Zelf gebruik ik het liefst jojoba olie omdat deze eigenschappen bevat die veel op onze huidvetten lijken. Deze olie is geschikt voor alle huidtypes. Amandelolie kan ook, let er dan wel op dat deze bij een notenallergie niet gebruikt kan worden.

Op een zonnige ochtend pluk je genoeg bloemen van de planten. Zorg altijd dat je de plant niet helemaal kaalplukt: verdeel de pluk over meerdere planten. Zo hebben de insecten ook nog wat!

Pluk het liefst rond 11 uur, dan is het gehalte van de inhoudsstoffen het hoogst. Tijdens het plukken merk je dat je vingers gaan plakken, dat komt door de hars.

Je kunt voor de olie de hele bloemen gebruiken maar ook alleen de lintbloemen. Gebruik je alleen de lintbloemen, dan kleurt de olie oranje. Dat komt door carotenoiden die zich bevinden in de blaadjes. Gebruik je de hele bloemen, dan zal de olie minder oranje kleuren. Mijn voorkeur gaat uit naar het gebruik van alleen de lintbloemen.



Laat de bloemen even liggen zodat alle bewoners eruit kunnen kruipen.

Wanneer alle bewoners eruit zijn, vul je een schone pot voor 2/3 met bloemen. Vul aan met de gekozen olie. Zorg dat de bloemen goed onder de olie staan. Dek de pot af met een katoenen lapje of een stukje keukenrol en zet de pot op een warme en zonnige plaats. Schud de pot dagelijks. Laat de olie 4 tot 6 weken staan zodat de inhoudsstoffen goed in de olie trekken. Voeg eventueel nog enkele druppels tarwekiemolie toe. Deze bevat vitamine E, wat voor een langere houdbaarheid zorgt.

Na 4 tot 6 weken is het tijd om de olie af te zeven. Neem hiervoor een schone kom en leg een stukje kaasdoek in een zeef en giet de pot leeg en laat de olie door de zeef heen lopen. Druk voorzichtig het plantmateriaal aan om alle olie eruit te persen. Wat achterblijft kan op de composthoop of in de GFT container.

Giet de olie in een schone, donkere fles en schrijf op een etiket de naam, welke olie je hebt gebruikt en de datum. De olie is zeker een jaar houdbaar. Bewaar de olie wel op een donkere en koele plek. De olie wordt ranzig wanneer je deze lang blootstelt aan licht.

Oranje staat voor optimisme en levensvreugde.

De olie gebruiken op een zonverbrande huid en bij de littekens van brandwonden. Het heeft bij huiduitslag die een branderig gevoel geeft een verkoelende werking, daarom goed te gebruiken bij waterpokken. Geïrriteerde en ontstoken babybiljetjes kun je er mee insmeren.

Ook aan te raden bij acne, steenpuisten en zweertjes. De olie kan gebruikt worden bij ontstoken wonden en doorligplekken en bij de behandeling van schaafwonden. Voor al deze wonden geldt dat de wonden goed schoon moeten zijn. Dat kan je bijvoorbeeld doen door ze schoon te maken met een verdunde tinctuur van Goudsbloem, die fungeert als een natuurlijk jodium.

Verder is het fijn om de olie te gebruiken bij een lichaamsmassage. Ook wanneer je buikpijn hebt is het fijn om de buik zacht te masseren met de olie.

Om op te letten

Goudsbloem is een plant uit de composietenfamilie, dus niet gebruiken bij een composieten allergie. Bij inwendig gebruik is het raadzaam om voorafgaand een (natuur)arts te raadplegen. Zeker wanneer je bloeddrukmedicatie of antidepressiva gebruikt. Zwangere vrouwen kunnen de olie uitwendig prima gebruiken. Alleen inwendig gebruik van Goudsbloem wordt sterk afgeraden, vanwege de stimulerende werking op de baarmoeder.

Bewaartip Calendula-olie

Wanneer je een grote fles olie hebt gemaakt kun je het beste een klein flesje vullen en wanneer nodig hervullen uit de grote fles.

Iedere keer wanneer je de grote fles opent komt er namelijk ook zuurstof bij de olie. Een grote veroorzaker van ranzigheid en de kans op bacteriën in je fles.

Dit geldt uiteraard ook voor het kleine flesje, maar beter een klein flesje wegdoen dan je grote voorraadfles.



Calendula thee

2,5 dl. water wat van de kook af is
1 a 2 eetl. gedroogde calendula bloemen

15 tot 20 minuten laten trekken

• Goudsbloemtips •

De goudsbloem zou in Engeland in de 18de eeuw een zeer gewaardeerd ingrediënt geweest zijn. Er werden zelfs landelijke zomerdiners georganiseerd die geheel in het teken van de goudsbloem stonden.

Tafels werden versierd met goudsbloemen en in elke gerecht werd iets van goudsbloem verwerkt van voor tot nagerecht.



Toen Adonis, de geliefde van Aphrodite werd gedood door een wild zwijn werden de tranen die Aphrodite huilde tot goudsbloemen. Dat is wat één mythe verteld, in een andere mythe werden de tranen tot anemonen.



Keukentips:

De goudsbloem is vers te gebruiken in salades, thee, op en in gebak, in brood, omeletten, pastagerechten, in kruidenboer en smoothies.

Gedroogd: in theemengsels, in een potpourri en als plantenverf.

Calendula bodybutter

Wanneer je éénmaal je goudsbloemolie hebt gemaakt, zie bladzijde 13 maak je in mum van tijd een overheerlijke whipped bodybutter om je zomerse huid mee te verwennen.

Je neemt:

- 30 gr. kokosolie
- 40 gr. shea butter
- 20 gr. goudsbloemolie

Smelt de kokosolie en sheabutter voorzichtig in een pannetje. Zodra het gesmolten is van het vuur halen. Laat het iets afkoelen en voeg dan je goudsbloemolie toe en zet in de koelkast. Wanneer zich aan de zijkanten van het pannetje of de schaal een witachtige rand (gestolde oliën) laat zien neem je je mixer en gaat rustig aan mixen tot het een dikke boter wordt. Tegelijkertijd kun je dan eventueel een paar druppels etherische olie naar keuze toevoegen. Doe de dikke boter in een mooie 'verwenzelpotje' en geniet ervan.



Calendula officinalis



Inhoudsstoffen

- Bitterstoffen
- Flavonolglycosiden
- Saponinen
- Slijmstoffen
- Looistoffen
- Cartenocartenoïden
- Etherische olie

Eigenschappen:

- Antiseptisch
- Ontstekingswerend
- Wondhelend
- Jeukstillend
- Krampwerend
- Behulpzaam bij bloeddorstoming
- Verbeterd de lymfedoorstroming



Verwarring:

Wij zeggen wel goudsbloem, maar eigenlijk is het tuingoudsbloem. De engelsen maken het nog bonter. De benaming van de Calendula, vaak wordt marigold gebruikt, wekt nogal eens verwarring. De marigold is in het engels eigenlijk het afrikaantje. De Calendula heet pot marigold of garden marigold.

De Calendula officinalis L. is de meest gebruikte door herboristen/kruidenvrouwen.

Er zijn echter zo'n 25 soorten tegenwoordig. Meerdere kleuren en dubbele bloemen bijvoorbeeld

Om er een paar te noemen:

Calendula officinalis fl.pl.: 'Coffee Cream', de 'Geisha Girl', de 'Buttermilk Baby', de 'Porcupine' de 'Snow Princess' en nog meer prachtige namen.

De voorouder van onze huidige tuingoudsbloem is de Calendula arvensis, de akkergoudsbloem. Deze is meestal wat geler dan haar meest gebruikte familielid.



Doe je aan magie en is open vuur geen optie bij je handelingen, dan kun je goudsbloemen als vervanger gebruiken.

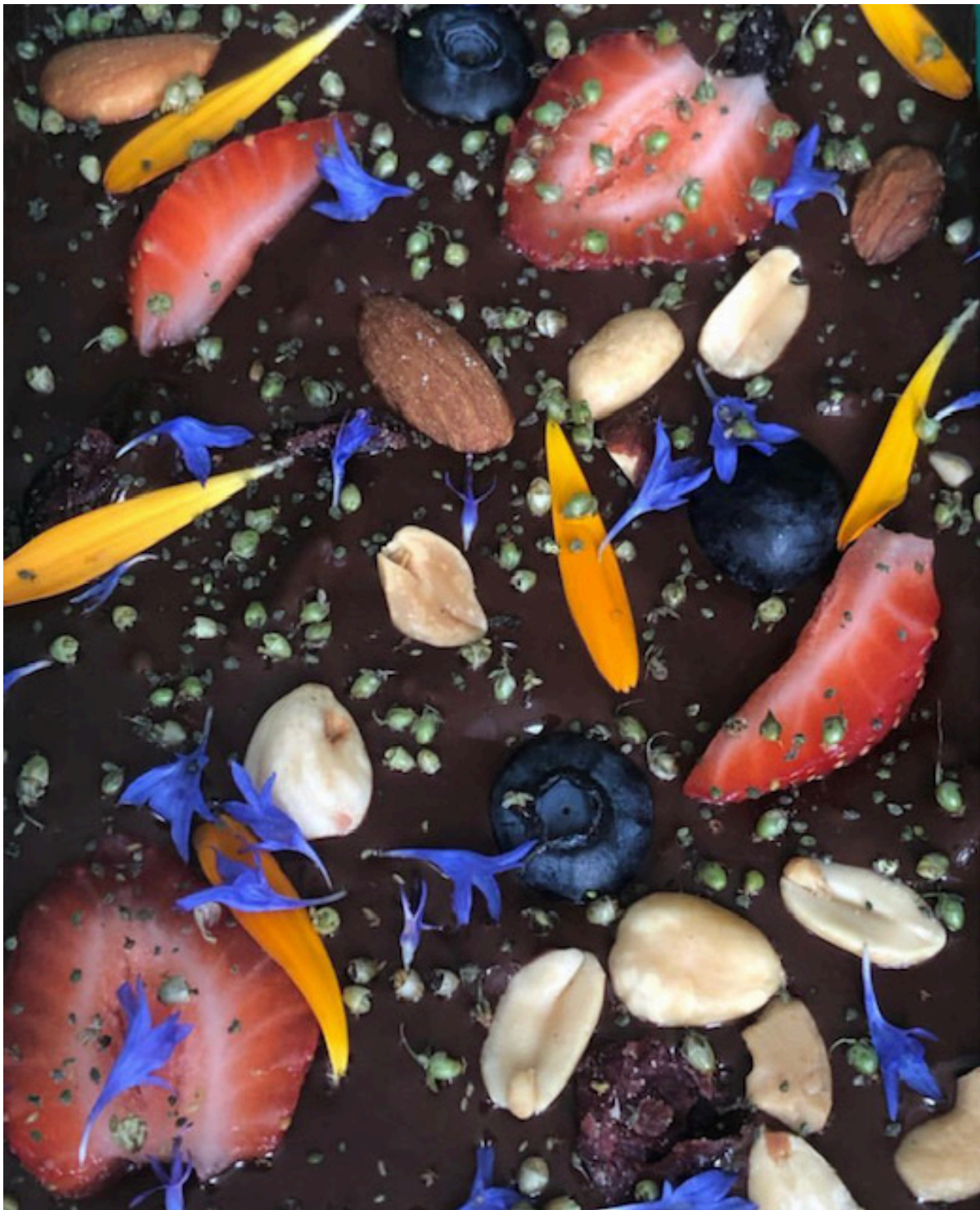


Symboliek en magie van de goudsbloem

Goudsbloem staat voor dankbaarheid, genegenheid en liefdevolle herinnering, in veel landen is het dan ook een grafbloem.

Maar ook voor jaloezie vooral bij liefdesperikelen. Het kan versterking geven bij wetszaken. Elke dag naar een goudsbloem kijken versterkt je ogen. En voor voorspellende dromen strooi je goudsbloemen onder je bed.





De goudsbloem, een vrolijke 'noot' in recepten

Teskt en foto's: Renee van der Bent

De goudsbloem brengt kleur op je bord!

De *Calendula officinalis* is een lid van de composietenfamilie (Asteraceae) en afkomstig uit Zuid-Europa.

De *Calendula officinalis* is een dankbare bloem, moeiteloos te telen en geeft naast een mooie vrolijke en lange bloei ontzettend veel terug. De goudsbloem gedijt bijna overal, vraagt weinig verzorging en moeite, hooguit een zonnig plekje. Vanaf april zaai je de goudsbloem die vrolijk bloeit van mei tot laat in de herfst.

Gezien de veelzijdigheid van deze lekkere en geneeskrachtige bloem is het zeer de moeite waard deze een plekje te geven in je tuin of op je balkon. Niet alleen jij hebt hier profijt van, ook de wilde bij is dol op deze bloemen, vanwege de vele nectar.

Goudsbloem is culinair en therapeutisch inzetbaar en uit de bloemblaadjes kun je ook een mooie gele kleurstof winnen, die werd gebruikt om textiel en zelfs het haar mee te verven. Ook als voedingsmiddelen kleurstof is het goed te gebruiken, het geeft je gerechten en sauzen een mooie goudgele gloed. Om deze reden werd goudsbloem vroeger ook wel gebruikt als een goedkope alternatief voor saffraan en werd dan 'armeluis' saffraan genoemd. Je kunt je rijst of stampot eenvoudig een mooie kleur geven door er een half kopje gesneden goudsbloemblaadjes doorheen te strooien tijdens het bereiden.

De bloemblaadjes smaken mild peperig en bevatten veel fytonutriënten zoals caroteen, carotenoïden, lycopene, calenduline en, onder andere, vitamine A en verschillende mineralen.

Dit zonnetje vrolijkt je salades op en kan op azijn worden gezet.

Verder ook erg mooi als topping op chocolade of een drankje.



In de Franse keuken worden de goudsbloemen specifiek gebruikt om de smaak van sauzen en salades op te halen.

Witte saus met goudsbloemen

- 6 goudsbloemen
- 30 cl. melk
- 90 gr. geraspte kaas
- 60 gr. meel
- 60 gr. boter
- zout en peper

Smelt de boter in een pannetje op laag vuur. Roer de bloem door de boter.

Voeg al kloppend de melk toe en breng het geheel al roerend aan de kook.

Zet het vuur nu iets lager en laat al roerend even sudderen om goed in te laten dikken.

Tegelijkertijd voeg je de goudsbloemen en de geraspte kaas toe en naar smaak nog wat zout en peper.

Deze saus combineert lekker met groentegerechten zoals courgettes en bloemkool.

Tip: Wil je een saus met wat meer pit, voeg dan een mespuntje cayennepeper toe.



Goudsbloem en munt ijs thee

- 1 liter water
- 2 sinaasappelschijfjes, plus het sap van de rest van de sinaasappel.
- 0.5 - 1 kopje verse muntblaadjes
- 0.5 - 1 kopje goudsbloemblaadjes
- 1 kopje suiker of honing

Doe het kokende water in een karaf. De sinaasappelschijfjes, de munt en de goudsbloemblaadjes doe je in een theezief en hang je in het water. Laat dit 20 minuten trekken.

Verwijder nu het zeeffje met de blaadjes en voeg het sinaasappelsap toe.

Laat afkoelen tot kamertemperatuur en zet een aantal uur in de koelkast.

Serveer met ijsklontjes.

Vervolg blz. 35.

Goudsbloem taartjes

- 3 eetl. verse goudsbloemen
- 250 gr. boter
- 250 gr. poedersuiker
- 4 eieren
- 250 gr. meel
- 1 geraspte citroenschil + citroensap

Doe de zachte boter en de suiker in een schaal en meng tot het mengsel wit wordt. Voeg de losgeklopte eieren één voor één toe en blijf goed roeren. Voeg de bloem, citroenschil en de goudsbloemblaadjes voorzichtig toe (bewaars een paar bloemblaadjes ter decoratie). Giet in een beboterde vorm of in individuele papieren muffinvormpjes. Bak 35 tot 50 minuten op 180° C. (baktijd: afhankelijk van de grootte van de cake). Versier met een paar goudsbloembloemblaadjes. Deze kun je op de cake plakken met een druppel siroop of honing.

Tip: probeer de combinatie van de prachtige blauwe korenbloem samen met de blaadjes van de goudsbloem in een bloemenboter.

Ook met andere bloemblaadjes zoals de roos kun je hiermee een prachtige bloemen confetti maken om over gerechten te strooien. Prachtig te combineren met daglelie of oost-Indische kers voor een waar oranje feestje op je bord.

Thee: de goudsbloem geeft een vrolijke en zonnige noot aan theemelanges. Maak een opbeurend mengsel door goudsbloem te combineren met tulsi, munt, citroengras of basilicum.

Hoe droog je de bloemen zodat deze ook in de winter je bord nog kunnen blijven opvrolijken?

Leg de bloemen individueel op een bak of droogrekje of verdeel de bloemhoofdjes over een eierdoos. Het is makkelijker om voor het drogen alvast voorzichtig de bloemblaadjes uit het bloemhoofdje te trekken en deze over bijvoorbeeld een bakplaat te verspreiden.

De bloemen droog je liever niet in direct zonlicht, wel in een goed geventileerde ruimte. Zorg er bij het drogen voor dat de bloemblaadjes elkaar niet raken om verkleuring te voorkomen.

Wanneer de blaadjes knisperend droog zijn, kun je ze in een luchtdichte pot zeker een jaar bewaren.

