

KRUIDENOLIE



BARBARA WESTRA - MANDALI

Kruidenolie (maceraat)

Olie voor je lichaam, je ziel en voor in de keuken

Bijna iedereen kent wel kruidenthee. Gemaakt van diverse soorten kruiden, die enige tijd hebben getrokken in heet water. Maar wist je dat je kruiden ook kunt laten trekken in olie? Dit wordt een kruidenolie of maceraat genoemd. Voor zo'n kruidenolie gebruiken we het hele kruid, of alleen de bladeren, wortels of de bloemen. Bekende olie-maceraten zijn bijvoorbeeld Sint Janskruid olie en Goudsbloemolie.

Wat is een maceraat?

Maceraat is afkomstig van het Latijnse woord "macerāre", wat zacht maken, betekent. Maceratie is een proces waarbij kruiden enige tijd worden blootgesteld aan een vloeistof zoals water, olie of alcohol. Deze vloeistof is het oplosmiddel voor bepaalde inhoudsstoffen van de kruiden. Na een bepaalde tijd worden de kruiden eruit gezeefd en blijft een vloeistof met opgeloste stoffen uit de kruiden achter. Deze oplossing heet een maceraat.

Kruidenolie van Mandali

Wij maken maceraten op basis van olijfolie en in onze online-winkel Mandali hebben we op dit moment 4 verschillende soorten in het assortiment: laurierolie, rozemarijolie, lavendelolie en goudsbloemolie (calendula). Wil je meer weten over kruidenolie en hoe je deze kunt gebruiken?

Lees dan verder op de volgende pagina's.



Koude en warme methode

Tijdens het maceratie proces wordt geen warmte toegevoegd. Dit is de 'koude extractie' methode. Bij de warme methode worden de kruiden samen met de basisolie au-bain-marie verwarmd. Deze methode is vooral geschikt voor planten met een hoog vochtgehalte of voor harde, verhoutte plantendelen zoals schors, hars of wortels. Of we gebruiken deze methode als we weinig tijd hebben.

De koude methode

Het jam potje wordt op een warme plek bij kamertemperatuur weggezet. Niet in de zon, want dan wordt de olie achter het glas te heet en snel ranzig. Belangrijk is dat de oplossing iedere dag een paar keer zachtjes doorgeschud wordt zodat de concentratie opgeloste stoffen rond de blaadjes en bloemetjes zich vermengt met de rest van de olie. Na 5-10 dagen giet je de olie af. Waarschijnlijk zijn dan nog niet alle inhoudsstoffen opgelost maar het risico op bederf is te hoog om het nog langer te laten staan.

Gebruik je gedroogde kruiden dan kun je het maceraat 14 dagen laten staan omdat hierbij de kans op schimmel kleiner is. De olie kun je het beste door een kaasdoek of eventueel een koffiefilter gieten, zodat er zo min mogelijk fijn plantenmateriaal in je maceraat achterblijft. Druk de olie niet uit maar laat het er vanzelf doorheen lopen. Als er niets meer uitdruppelt neem je een tweede potje waarin je het filter of doekje goed kunt uitdrukken. De olie die je hierin opvangt moet je snel gebruiken omdat deze meer water en zwevende plantendeeltjes bevat.



Bewaar de olie in een gedesinfecteerd, donker flesje met een etiket met daarop de datum, het plantenmateriaal en de soort olie die je hebt gebruikt.

De koude olie-extractie is de meest zachte methode. Bij de koude methode blijven de meeste inhoudsstoffen onveranderd bewaard en is de olie gezonder omdat er minder oxidatie optreedt dan bij de warme methode.

Deze koude methode wordt vooral gebruikt voor een medicinale olie waarbij bloemen zoals kamille, goudbloem, lindebloem, viooltje, arnica, lavendel of sint-janskruid gebruikt worden. Maar ook met kruiden uit de tuin zoals, rozemarijn, tijm, basilicum of laurier kun je een kruiden maceraat maken voor cosmetisch gebruik of voor in de keuken.

Olie maceraat of kruidenolie

Een maceraat wordt koel en donker bewaard en binnen een half jaar gebruikt. Een maceraat uit gedroogde kruiden gaat maximaal 12 maanden mee.

Ook de kruidenolie die je in de keuken bij het koken wilt gebruiken heeft een beperkte houdbaarheid. Heb je verse kruiden gebruikt dan is de olie slechts zo'n twee maanden houdbaar. Van een kruidenolie dat met gedroogde kruiden is gemaakt kun je langer genieten.

De warme methode

Bij de warme methode worden de kruiden samen met de basisolie 2-3 uur lang au-bain-marie verwarmd bij 50-60 graden. Hiervoor snij je 10 gr. verse of gedroogde kruiden fijn. Je doet ze in een glazen hittebestendig (jam) potje en je overgiet de kruiden met 50-100 gr olie. Dit laat je 2-3 uur au-bain-marie trekken bij 50-60 graden. Hierna wordt de olie gefilterd, afgevuld en doe je er een etiket op.



Kruiden

Wanneer we kruiden in olie leggen gaan de vet-oplosbare stoffen uit de cellen van de plant over in de olie. Vet-oplosbare stoffen die in planten voorkomen zijn de vitaminen E, D, K, en A en ook carotinoïde, etherische olie, vetten, olie, cumarine, furocumarine, flavonoiden en fytosterolen.

Verse kruiden

Meestal gebruiken we voor een olie-maceraat verse plantendelen. Het voordeel van verse kruiden is dat ze fris zijn en alle inhoudsstoffen zijn nog aanwezig. Het nadeel is dat verse kruiden vaak water bevatten, wat de kans op schimmelvorming

vergroot. Daarom laten we de verse kruiden eerst een halve dag in de schaduw rusten, zodat alle diertjes eruit kunnen lopen en een deel van het water kan verdampen.

Kruiden die van zichzelf al minder vocht hebben zijn o.a. laurier, rozemarijn en tijm.



Gedroogde kruiden

Als je gedroogde kruiden gebruikt voor een kruidenolie heb je minder kans op schimmel en heb je de keuze uit een veel breder assortiment. Het nadeel van gedroogde kruiden is dat een deel van de inhoudsstoffen, vooral de etherische oliën, verloren zijn gegaan bij het drogen.

Soorten kruidenolie

Zo kun je medicinale kruidenolie uit bijvoorbeeld goudbloem of Sint Janskruid gebruiken bij wonden of ontsteking van de huid of bij brandwonden.

Van kruiden als immortelle, kamille, lavendel, rozen, of vanille kunnen je geurende oliën maken die je aan een gezichts- of bodycreme kunt toevoegen.

Kruiden als arnica, jeneverbess, dennennaalden of rozemarijn zijn goed te gebruiken voor een massage-olie omdat ze zorgen voor een goede doorbloeding van de huid.

Rozemarijn, laurier, tijm, basilicum en andere keukenkruiden zijn heerlijk in een kruidenolie voor in de keuken. Eventueel gecombineerd met chilipepers of knoflook.



Basisolie

Je kunt verschillende soorten olie als basis gebruiken voor een kruidenolie. Voor een **kruidenolie in de keuken** gebruiken we graag olijfolie of kokosolie. Eventueel kun je ook zonnebloemolie, pinda-olie, sesamolie, koolzaadolie of rijstkiem olie nemen maar deze zijn iets minder lang houdbaar.

De oliën die geschikt zijn voor een **medicinale kruidenolie** zijn hoogwaardige, natuurlijke, niet geraffineerde en vooral stabiele oliën zoals: olijfolie, sesamolie en jojoba olie. Jojoba olie is eigenlijk een was en niet zo geschikt voor inwendig gebruik.

Voor een **lichaamsverzorgende kruidenolie** kun je kiezen voor stabiele oliën zoals jojoba olie, abrikozenpit olie, avocado olie of macadamia nootolie.

Voor een **extra verzorgende kruidenolie** zijn vooral de duurdere oliën zoals tarwekiemolie, hennepolie, wilderozenolie, duindoorn olie of druivenpit olie erg geschikt. Deze oliën bevatten van zichzelf al veel waardevolle verzorgende stoffen en je kunt ze aanpassen aan je huidtype. Deze oliën bevatten veel onverzadigde vetzuren, die goed zijn voor onze huid, maar ze zijn niet zo lang houdbaar.



Kwaliteit

Een kruidenolie van goede kwaliteit is afhankelijk van verschillende factoren: * Het plantenmateriaal is fijn gemaakt, zodat de inhoudsstoffen uit de beschadigde plantencellen gemakkelijker oplossen in de olie.

* De duur van de extractie is belangrijk om de kruiden de tijd te geven om de inhoudsstoffen in de olie te laten oplossen. Een paar keer per dag schudden we het extract, zodat er weer verse olie rond de plantencellen komt en de inhoudsstoffen gemakkelijker oplossen. Op een gegeven moment is er een evenwicht bereikt tussen de concentratie stoffen in de plant en die in de olie eromheen en dan gaan er geen stoffen meer over vanuit de plant in de olie en heeft het ook geen zin meer de olie nog langer te laten staan.

- * Ook de temperatuur van het extract is belangrijk. De duur van de extractie hangt samen met de temperatuur. Als de temperatuur hoger is wordt de extractie tijd korter. Een te hoge temperatuur over te lange tijd is echter niet goed voor de kruidenolie. Een olie wordt op een gegeven moment ranzig doordat er oxidatieve processen gebeuren.
- * Het beste tijdstip om kruiden of medicinale planten te plukken is rond de middag op een zonnige dag. Dan is de dauw van de planten verdwenen en is de concentratie aan inhoudsstoffen het hoogst.
- * We plukken schone, verse kruiden en deze worden na de pluk niet gewassen (m.u.v. wortels).



Toepassingen

Medicinale olie

Olijfolie is een warmende olie en vooral geschikt voor vette crèmes of zalven. Olijfolie kan zeer goed gebruikt worden als basis voor medicinale oliën en is geschikt voor de warme methode. Olie-maceraten van bijvoorbeeld Sint Janskruid of goudbloem (calendula) worden zowel puur op de huid gebruikt als verder verwerkt in een zalf.

Voorbeelden van medicinale olie:

- * Aloë vera olie: koelt, verzorgt en verzacht de huid bij ontstekingen, zonnebrand, eczeem en dermatitis. Ook helpt het kleine wondjes, ontstekingen en kleine brandwonden sneller te genezen en werkt het pijnstillend. Het verzorgt de huid bovendien met vocht wat na een dagje in de zon voedend en verkoelend werkt.
- * Kamille olie wordt gebruikt bij wonden.

- * Goudsbloem olie gebruik je bij kleine verwondingen zoals schaafwonden. Deze olie kan ook in verzorgende crèmes of zalven worden verwerkt die geschikt zijn voor kleine kinderen of baby-billetjes, maar ook voor ruwe handen.
- * Arnica olie gebruik je bij kneuzingen, zwellingen, blauwe plekken en reumatische gewrichtsproblemen.
- * Sint Janskruid olie wordt vooral gebruikt bij zonnebrand of andere kleine brandwonden. Meestal wordt deze olie volgens de koude methode gemaakt. In recepten van vroeger zetten men de Sint-Janskruid olie in de zon, omdat men beweerde dat maceraten met de prachtige gele bloemen na drie maanden in de zon een diepe rode kleur kregen. We vragen ons wel af of de olijfolie die hiervoor is gebruikt dan niet sterk in kwaliteit achteruit gaat. Olie die in de zon staat, vooral achter glas, kan erg warm worden, waardoor deze sneller oxideert en ranzig wordt.
- * Smalle weegbree olie wordt gebruikt bij huidproblemen en insectensteken.
- * Madeliefjes olie helpt goed bij beurse, blauwe plekken.
- * Viooltjes olie helpt littekens te verminderen.
- * Duizendblad olie wordt gebruikt bij kramp en migraine.
- * Rode klaver olie kan helpen tegen rimpels en verstevigen van de huid.
- * Klimop olie wordt gebruikt tegen cellulitis.
- * Tijm olie helpt bij verkoudheid.
- * Smeerwortel olie wordt gebruikt bij sportblessures.
- * Laurierolie is vooral werkzaam bij inwrijven van pijnlijke gewrichten en bij de behandeling van verkoudheidsklachten. Ook helpt het een onreine huid te reinigen.
- * Rozemarijn olie staat voor alles wat stagneert in lichaam en geest en versterkt dat wat energie nodig heeft. Rozemarijn stimuleert en verwarmt (psyche, lichaamsweefsels en bloedsomloop), is opwekkend en bevordert doorbloeding.

Cosmetische kruidenolie

Een olie maceraat kun je ook in je dag-of nachtcrème of in je bodylotion gebruiken. Biologische, natuurlijke plantenoliën bezitten van nature al veel stoffen die een positieve invloed op onze huid en met behulp van kruiden wordt deze olie noch krachtiger.

Voor een nachtcrème kun je daarbij denken aan granaatappel-, borage-, teunisbloem- of duindoorn olie. Voor een dagcrème zijn tarwekiem olie, hennep olie, wilderozen olie of druivenpit olie alternatieven als je een keer iets anders wilt proberen.

Bovendien is het goed om de olie af te stemmen op je huidtype. Voor een gevoelige huid zijn bijvoorbeeld hennep olie, jojoba olie, abrikozenpit olie of papaverzaad olie geschikt. Bij een vette huid kun je denken aan jojoba olie of druivenpit olie. Een rijpe huid is gebaat bij oliën zoals tarwekiemolie, duindoorn olie, granaatappel olie of wilderozenolie. Ook kun je heerlijke combinaties maken



Massage olie

Wie vindt het niet lekker om gemasseerd te worden. Of het nu is om je te ontspannen, om spierpijn te verzachten of om te ontgiften, een massage is goed voor je lichaam en je geest. Een gewone massage met olie is al heerlijk maar door er kruiden aan toe te voegen wordt het nog specialer.

Zo kunnen kruiden zorgen voor een diepere ontspanning, een betere doorbloeding of een mooiere huid.

Olijfolie trekt niet snel in de huid en kun je goed als basis voor een massage olie gebruiken. Andere oliën die geschikt zijn voor massage zijn amandelolie en sesamolie.

Kruiden in massage olie

Kruiden die je kunt gebruiken zijn: lavendel, hop, valeriaan, cederhout en sinaasappel. Deze werken harmoniserend en geven kalmte en rust.

Sint Janskruid en smeerwortel werken goed tegen kramp. Zij verwarmen belaste spieren en zijn goed voor de huid en het onderliggende weefsel. Goudsbloem, roos, kamille, rode klaver en smalle weegbree werken verzorgend en herstellend voor de huid. Rozemarijn, gember, jeneverbess verbeteren de doorbloeding en zijn heilzaam bij spierpijn en gewrichtspijn.

Massageolie met etherische olie

Van een basisolie zoals amandelolie, sesamolie, kokosolie, olijfolie, jojoba-olie of een mix hiervan kun je ook een heerlijk geurende massageolie maken door er een paar druppels etherische oliën aan toe te voegen.

Etherische oliën zijn zeer sterk geconcentreerde producten en mogen nooit puur op de huid worden gebruikt. Als richtlijn kun je aanhouden dat je aan 100 ml basisolie 10-20 druppels etherische kan toevoegen. Voor kleine kinderen geldt 10 druppels. Etherische oliën ruiken niet alleen lekker, ze hebben ook uiteenlopende werkingen op ons lichaam en onze psyche.

Een paar voorbeelden zijn:

Basilicum, spar, grapefruit, grove den, rozemarijn, citroenverbena en citroen werken verfrissend, en bevorderen de concentratie.

Citroengras, bergamot, geranium, grapefruit, lavendel, mandarijn, muskaatsalie, salie, citroenmelisse en roos werken harmoniserend.

Lavendel, melisse, sinaasappel, roos, sandelhout en mirre werken rustgevend en verminderen angstgevoelens.

Eucalyptus, lavendel, spar, pepermint, salie en tijm geven verlichting bij verkoudheid.

Sinaasappel, mandarijn, vanille en geranium kunnen je stemming verbeteren.

Arnica, jeneverbess, dennennaalden en rozemarijn stimuleren de doorbloeding (bij spierpijn).

Let op: Probeer de olie eerst uit op de binnenkant van de onderarm. Sommige mensen reageren gevoelig of allergisch op sommige kruiden.

Culinaire olie

En zoals hierboven al genoemd kun je ook een lekkere kruidenolie maken om in de keuken te gebruiken. Kies hiervoor een olie die je graag gebruikt en maak een kruidenolie met bijvoorbeeld tijm, oregano, basilicum, laurier of rozemarijn.

Eventueel samen met knoflook of chilipepers.



Heb je na het lezen van deze beknopte informatie over maceraat, kruidenolie nog vragen of wil je meer weten over de kruidenolie van Mandali?

Schrijf me gerust een email. Op de [website](#) van Mandali lees je nog meer informatie over kruiden, olie en andere gezonde producten uit Kreta. Ook een bestellijst met ons assortiment kun je vinden op de website.

Met vriendelijke groet, Barbara

© 2023 Barbara Vrij-Westra
Mandali, local products and more...
Kournas 73007
Crete, Greece