

LISETTE KREISCHER

Drinkbare Aarde



Een ode aan
wortel, blad
en bloem

Met heilzame
recepten voor
bouillon en
kruidenthee

ORLANDO

Wat als de helende kracht van bouillon nooit
in botten zat, maar in planten?

Men gelooft dat kippensoep heelt en dat botten kracht geven. In *Drinkbare Aarde* onderzoekt herborist Lisette Kreischer waar dat verhaal vandaan komt en waarom we zijn gaan denken dat herstel vraagt om een dierlijk offer.

In dit persoonlijke boek verbindt zij ideeën uit de cultuurgeschiedenis en wetenschap met haar jarenlange ervaring met planten als voeding en medicijn. Ze kijkt naar collageen, het microbioom en extractie, en laat zien wat er werkelijk gebeurt wanneer water en wortel, blad en bloem elkaar ontmoeten.

Drinkbare Aarde beweegt tussen essay en praktijk, bevat portretten van planten als bondgenoten, en biedt recepten voor plantaardige bouillons en kruidentheeën. Het boek nodigt zo uit tot een andere verhouding met voeding en de Aarde zelf: niet om haar te gebruiken, maar om met haar te verbinden.

'Lisette leerde mij dat planten niet alleen schoonheid, voeding of een medicijn zijn, maar bovenal onze vrienden. En dat het ons vertrouwen in die oeroude vriendschap is, dat ons uiteindelijk zal helen als mens.' – Sarah Domogala, auteur van *Herwilderen*



Lisette Kreischer (1981) is schrijver, herborist en fotograaf. Ze schreef onder andere *Ecofabulous koken in alle seizoenen*, *Groente uit zee* en *The Plant Pharmacy*. Lisette is (mede)oprichter van plantaardige initiatieven zoals The Dutch Weed Burger en Floral Nectar for Honeys.

UITGEVERIJORLANDO.NL




uitgeverij
ORLANDO

LISETTE KREISCHER

Drinkbare Aarde

Een ode aan wortel,
blad en bloem

Eerste druk april 2026

© 2026 Lisette Kreischer en Uitgeverij Orlando bv

© Tekst en recepten Lisette Kreischer

© Foto auteur Jonathan van Alteren

Vormgeving en omslagontwerp Diewertje van Wering

Botanische tekeningen plantillustrations.org

NUR 320/410/941

ISBN 9789083563879

www.uitgeverijorlando.nl

Alle rechten voorbehouden / All rights reserved.

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm, digitale techniek of op welke andere wijze dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever of de maker.

Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. De makers aanvaarden echter geen aansprakelijkheid voor eventuele schade, direct of indirect, voortvloeiend uit onjuistheden, onvolledig gebruik van de inhoud of andere onvolkomenheden.

INHOUD

Inleiding	9
Deel I De mythe van kippensoep en bottenbouillon	17
Deel II Planten: onze groene bondgenoten	39
Deel III Drinkbare Aarde: de recepten	119
Dankwoord	171

INLEIDING

‘Ik zal beginnen met de bloemen van de wereld. Daarna zal ik met dezelfde aandacht alles bestuderen wat leeft in de wateren van de aarde. Vervolgens betreed ik de poort naar de blauwe ether, met haar vele diersoorten. En ten slotte zal ik de bossen binnengaan om de vochtige mossen te bestuderen, alle bomen en dieren die leven in de koele, donkere veelheid van het woud.’ – *Hilma af Klint*

Planten ademen ons, voeden ons, helen ons. Ze verdienen een hoofdrol in ons leven.

Het was een vroege lentedagochtend toen ik over ons landje liep. In de uiterste hoek, bij de compostheuvel, zag ik iets bewegen in het hoge gras. Daar, in de eerste zonnestralen, lag een reetje te slapen. Zijn flanken gingen rustig op en neer, zijn vacht glansde in het zachte licht. Rondom hem strekte een tapijt van jonge brandnetels zich uit, hun bladeren nog zacht en frisgroen. Paardenbloemen stonden op knappen, hun gele zonnetjes klaar om de wei te vullen met licht. In de oude eiken klonk het gezang van merels, luid en helder, alsof zij het seizoen zelf wakker riepen.

Alles ademde aanwezigheid. Een ander wezen, zo dichtbij, rustend in het ritme van de Aarde. Planten die

zich uitrekten naar het licht, bomen die hun wortels diep in de grond verankerden, vogels die de lucht vulden met hun roep. En ik, ademend ernaast. Deel van dezelfde ademtocht. Mijn adem verbonden met die van de planten om mij heen en mijn lichaam met de beweging van het water dat door de bodem sijpelt.

Lente is de tijd van herinneren. Wat ondergronds in stilte sluimerde, drukt zich opnieuw naar boven in frisse scheuten. Bomen die kaal en doods leken, tonen ineens knoppen vol belofte. Het zijn beelden die mij doen beseffen dat leven altijd weer terugkeert, hoe zwaar de donkere tijd ook was. In zulke momenten voel ik des te sterker hoe misleidend het woord natuur is. Het suggereert afstand, alsof er een harde lijn loopt tussen ons en de rest van de levende wereld. Maar er is geen lijn die scheidt. Wij zijn diezelfde natuur, verweven met alles wat leeft.

Toch blijven we spreken over natuur alsof ze los van ons staat. Onlangs hoorde ik een hoogleraar op tv zeggen dat de natuur eropuit is ons te doden. Een zin die me verbijsterde. Want hoe kan datgene waaruit wij bestaan, datgene wat ons draagt en voedt, onze vijand zijn.

Misschien is dat wat we vergeten zijn: dat leven niet tegen ons is, maar met ons beweegt.

Ja, er is bruutheid. Bomen kunnen ontwortelen in een storm, een plant kan giftig voor ons zijn en een dier kan verwonden. Die rauwheid hoort bij het leven zelf. Bij overleven en beschermen, bij krachten die groter zijn dan wij. En daarnaast toont de wereld zich telkens opnieuw in veerkracht, schoonheid en troost. Elk voorjaar schenkt de Aarde overvloed. Planten die ons voeden, genezen en kalmeren. Bloemen die onze ogen en harten openen.

En achter die overvloed ontvouwt zich een nog dieper weefsel: samenwerking, cocreatie, een web van uitwisseling waarin het ene leven het andere draagt. Het microbiom dat wortels voedt en ons eigen lichaam beschermt. Het mycelium dat onder de grond een netwerk vormt waardoor bomen voeding en signalen met elkaar kunnen delen. Dieren die bloemen bestuiven of zaden verspreiden. Vogels die in de ochtend zingen, hun klanken wevend door takken en bladeren. Gezang dat wellicht, zoals sommigen waarnemen, zelfs ondersteunend is voor bomen. Geluidsgolven zouden de opening van hun huidmondjes in het licht kunnen beïnvloeden. Subtiel, bijna onzichtbaar, en toch van levensbelang.

Het is in dat spanningsveld dat *Drinkbare Aarde* is geworteld. Want ook planten vragen om eerbied en zorgvuldigheid. Hun helende kracht is geen product voor onze grijpprage handen, maar een uitnodiging tot wederkerigheid. De bitterheid, alkaloïden en andere stoffen die zij dragen, zijn soms medicinaal en soms juist schadelijk. Het zijn manieren waarop zij zichzelf beschermen, signalen van hun eigen leven dat behouden wil worden. En tegelijk zijn planten onze dagelijkse voeding. Wij leven bij gratie van hun wortels, bladeren, bloemen en zaden, en juist daarom vraagt die relatie om des te meer respect en aandacht.

Dat gevoel van verbondenheid met alles wat leeft, zat al vroeg in mij. Het is de reden dat ik als kind besloot geen vlees meer te eten. Iets in mij voelde sterk dat ik niet gevoed wilde worden door een lichaam dat niet het mijne was. Daarvoor voelde ik een te groot respect voor ander leven, voor de dieren die ik als kameraden zag en niet als voedsel. Mijn pad bracht me steeds weer terug naar plan

ten: naar hun smaak, hun geur en hun stille intelligentie. Wat begon als intuïtie groeide uit tot overtuiging. Dat wij deel uitmaken van een cirkel van leven, gedragen door wortel, blad en bloem.

Dat pad is een levenspraktijk die mij sinds mijn tiende vormt, inmiddels al meer dan drie decennia. Sinds 2001 leef ik volledig vanuit de kracht van planten, als dagelijkse werkelijkheid. Ik verdiepte mij jarenlang in de westerse kruidengeneeskunde via een vierjarige vakopleiding, aanvullend met talloze verdiepende studies. Daarnaast trainde ik ruim zes jaar intensief onder begeleiding van een docent gespecialiseerd in taoïstische leringen, qi gong en traditionele Chinese geneeskunde, en verdiepte ik mij in yoga en Ayurveda. Die jaren leerden mij over kruiden en lichaam, en vooral over afstemming, terughoudendheid en verantwoordelijkheid. In die tijd ondersteunde ik vele mensen en dieren met planten, altijd in relatie, altijd met oog voor hun context, hun omgeving en hun eigen draagkracht. Die ervaring heeft mij gevormd, en zij klinkt mee in elke bladzijde van dit boek.

Daarom heb ik dit boek geschreven. Omdat ik geloof dat de verhalen die wij onszelf vertellen over leven, over gezondheid en over bouillon opnieuw verteld mogen worden. We zijn gaan denken dat genezing uit botten komt, dat kracht vlees vraagt. Maar dat is een mythe die ons vreemdt van de overvloed die de Aarde al sinds het begin der tijden schenkt.

Drinkbare Aarde begint met het ontrafelen van een mythe. In Deel I onderzoek ik waarom we zijn gaan geloven dat botten noodzakelijk zijn voor kracht en herstel, in Deel II ontmoet je de planten zelf en in Deel III laat

ik je proeven met recepten. Daarna mag iets anders leidend worden. Zachtheid die krachtig genoeg is om stand te houden. Planten als bondgenoten die ons dragen en troosten, die ons voeden zonder zich op te dringen. En de Aarde die drinkbaar wordt wanneer water haar groene kracht meedraagt.

Lisette Kreischer, april 2026

BRANDNETEL

Urtica dioica of *Urtica urens*



Brandnetel is een kruid van overvloed. Waar de bodem rijk is, verschijnt zij gul en ontembaar, met een prikkelende aanraking die respect afdwingt. Haar vurige steken verbergen een diepe voorraad aan voeding en kracht. Zij is tegelijk prikkelend en voedend, een plant die leert dat bescherming en generositeit hand in hand kunnen gaan.

WERKING

Brandnetel wordt gebruikt in blad (vooral de jonge toppen in het voorjaar), zaad en wortel, elk met een eigen kracht. Zij staat bekend als versterkend en opbouwend, en wordt ingezet bij vermoeidheid, bloedarmoede, herstel na ziekte en om de weerstand te ondersteunen. Haar zaad geldt als tonicum bij uitputting en de wortel wordt gebruikt bij prostaatklachten. Zij heeft een stimulerende werking op de nieren, werkt vochtafdrijvend en doorstroming bevorderend. Het blad is rijk aan mineralen zoals ijzer, calcium en silicium.

SMAAK

Groen, aards en spinazieachtig, met een frisse, minerale ondertoon. Brandnetel geeft een volle, voedende basis en werkt prachtig met haverstro, heermoes en kleefkruid voor opbouw, met rozemarijn of tijm voor extra levendigheid, met rozenbottel voor vitaliteit of bloemige kruiden om de minerale kant wat te verzachten.

HISTORISCHE CONTEXT

In de Europese traditie wordt zij gezien als reinigend en bloedzuiverend, een bondgenoot bij de overgang van winter naar lente. Haar vezels leverden textiel, haar blad mest voor het land en haar zaden dienden als voedsel. Brandnetel is een alledaagse maar onmisbare bondgenoot.

AARDE BOUILLON

Soms vraagt het lichaam om vertraging. Om rust in de diepte en herstel van binnenuit. Deze bouillon is gemaakt voor die momenten. Ze voedt het weefsel, kalmeert het zenuwstelsel en biedt zachte steun aan hormonale balans. Wortel, knolselderij, raap en engelwortel geven stevigheid en aarding, terwijl kruiden als vrouwenmantel, kamille en haverstro diep verzorgend werken. Salie en bijvoet brengen helderheid, bescherming en verbinding met de intuïtieve lagen van het lichaam. Samen vormen ze een dragende, warme bouillon, een eerbetoen aan de Aarde zelf, en aan de kracht die in rust verborgen ligt.

INGREDIËNTEN (VOOR CA. 1 LITER)

1 rode ui, gepeld en grof gesneden
2 tenen knoflook, gepeld en gekneusd
1 winterwortel, gewassen en in stukken gesneden
½ knolselderij, geschild en in blokjes gesneden
1 klein raapje, geschild en in parten gesneden
1 tl gedroogde wortel van engelwortel
2 tl gedroogd vrouwenmantelblad
2 tl gedroogd bijvoetblad
een paar gedroogde salieblaadjes
1 el kamillebloemen
2 tl gedroogd haverstro
2 gedroogde laurierbladeren
zwarte peper naar smaak
1 el appelazijn
2 el shoyu (of tamari)
1,5 l water

Serveren met: wat shoyu of miso

BEREIDING

Verhit een scheutje olie in een ruime soeppan en bak de ui, knoflook, wortel, knolselderij en raap enkele minuten aan tot alles licht kleurt en begint te geuren. Voeg dan alle andere ingrediënten toe en giet het water erbij.

Breng langzaam aan de kook en laat de bouillon minstens anderhalf uur zacht trekken, met het deksel op de pan. Laat de kruiden hun werk doen in stilte. Zeef de bouillon door een fijne zeef.

Drink haar warm, eventueel op smaak gebracht met een klein beetje shoyu (proef eerst) of wat miso. Of gebruik haar als basis voor een soep met bijvoorbeeld rode linzen, gierst of gestoofde bladgroenten.

Laat de bouillon afkoelen en bewaar in een goed afgesloten pan of fles in de koelkast. Je kunt er meerdere dagen van genieten. Warm telkens een kommetje zachtjes op, drink terwijl je rustig zit.