

---

---

## BONEKRUID

---

---

Saturije, koele, lochtekol, scharrenkruid,  
tuinkeul, hofkunne, keule



*Satureja hortensis*

Er bestaan twee soorten: het eenjarig bonekruid (*Satureja hortensis*) en het overblijvend bonekruid (*Satureja montana*).

*Eigenschappen:* bonekruid behoort tot de lipbloemigen. Beide soorten komen waarschijnlijk oorspronkelijk uit het oostelijk deel van het Middellandse-Zeegebied. De overblijvende soort is een bergplant. De Latijnse benaming komt, naar wordt aangenomen, van de saters en het woord *satureia* kan men vaak in Romeinse geschriften aantreffen. Dit verband valt misschien te verklaren uit het feit dat aan de plant liefdesopwekkende krachten werden toegeschreven. De Romeinen brachten het bonekruid naar Engeland ten tijde van het keizerrijk en vandaar werd het algemeen verbreid.

Bonekruid lijkt van alle kruiden het meest op een specerij. Het eenjarige bonekruid is hoofdzakelijk bestemd als toekruid voor alle boonsoorten, vandaar zijn Nederlandse benaming. Zonder een andere smaak toe te voegen, verhoogt het de bone-smaak maar geeft ook een pikante, aangename smaak aan diverse andere voedingsmiddelen.

Ofschoon bonekruid als eenjarige plant de moeite vraagt om het elk jaar opnieuw te zaaien, beloont het hem met een verfijndere smaak en aroma dan bij het overjarig bonekruid het geval is. Deze kleine, altijd groene struikachtige plant heeft een

Claire Loewenfeld *Herb Gardening* (1964) 55  
*Prisma boeken 1475 Kruiden uit eigen tuin* (1971)

uitgesproken grovere smaak, en moet dan ook heel voorzichtig en in beperkte mate gebruikt worden.

Beide soorten hebben een sterk aromatische geur omdat de planten een hoog gehalte aan vluchtige oliën bevatten, waarvan het hoofdbestanddeel uit cervacol bestaat. Daarom zijn ze ook geschikt voor medische doeleinden en wordt soms hun aftreksel gebruikt ter bevordering van de spijsvertering of tegen een opgeblazen gevoel.

Beide soorten zijn uitstekende bijenplanten en daarom alleen al is het de moeite waard om het eens met de eenjarige soort te proberen. Er hoeft niet veel gezaaid te worden, want het groeit snel en heeft zo'n sterke smaak dat slechts weinig nodig is.

*Uiterlijk van de plant: eenjarig bonekruid* is een sterk vertakte tere plant van 50 cm hoogte met verspreide bladeren die kruisgewijs aan de stengel zitten. De wortel is wijd vertakt en de stengel is rechtopstaand en stevig, behaard, vierkant met stompe hoeken en houtachtig aan de onderkant. De donkergroene bladeren zijn wat dik, smal en zonder een duidelijke bladsteel. Ze zijn ca. 1 cm lang en hebben afgeronde punten. Op de bladeren bevinden zich een aantal klierschubben, die tegen het licht gehouden, op spikkels lijken.

De hele plant ziet er paarsachtig uit. De bloemen zijn heel kort maar duidelijk gesteeld. Ze staan vaak met vijf stuks bij elkaar in de bladoksels. Ze zijn klein en heliotroop, lila, roze of witachtig. De planten bloeien van juli tot september, soms tot oktober toe. De vruchten zijn kleine pitjes, rond tot eivormig, ca. 1-1,5 mm en enigszins driehoekig. Ze zijn donkerbruin met donkere nerven.

*Overblijvend bonekruid* is een gedrongen, winterharde struikachtige vaste plant van 35 cm hoogte met rechte of opstaande stengels en stijf omhoogstekende takken. Het bezit een stevige puntige wortel van middel- tot donkerbruine kleur die soms iets gebogen is. De zijwortels zijn lichter en sterk vertakt. Ze vertonen soms een rijke vezelachtige groei. De steel is vierkant met stompe hoeken en soms bijna rond. Deze wordt gauw houtachtig en is bedekt met een zijdeachtige bast die makkelijk verwijderd kan worden. De grijzig-groene, enigszins glimmende bladeren zijn bijna lancetvormig, soms leerachtig en stekelig *zonder* een duidelijke bladsteel. Ze hebben kleine klierschubben, zoals het eenjarig bonekruid.

De bloemen zijn gesteeld en staan bij drie tot zeven tegelijk in de bladoksels. De bloemkroon is wit, roze of violet. Soms bloeien ze al in juni en zeker van juli tot oktober. Het kruid heeft een hele lange bloeiperiode en de bijen trekken daar profijt van.

Er is een opstaand en een meer kruipend type. De stengels zijn

dikwijls zó slap, dat ze omknakken en de planten zijn daarom geschikt voor muurtjes of andere kunstmatige verhogingen en uitstekend voor rotstuinen.

*Kweek:* eenjarig bonekruid kan het beste gewonnen worden uit zaad dat op een zonnige plek wordt uitgezaaid in een tamelijk vruchtbare bodem, die evenwel geen verse mest of compost mag bevatten. De zaden moeten in rijen van 20 cm tussenruimte in april of mei gezaaid worden en daarna uitgedund tot één plant per 15 cm. Dit zaaien kan u twee oogsten per jaar opleveren: de eerste en grootste in augustus, gevolgd door een bescheiden oogst in oktober.

Eenjarig bonekruid kan ook verkregen worden door de planten begin maart en april in een kas te kweken teneinde ze op een later tijdstip aan de volle grond te wennen en ze dan te verpoten. Maar tenzij ze met zorg verpoot worden, wordt de oogst niet zo gunstig als van planten die meteen in de volle grond gezaaid werden.

Ofschoon eenjarig bonekruid tijdens de kiemperiode een grote behoefte aan vocht heeft, is het niet gevoelig voor droogte en kan van eind maart tot eind juni gezaaid worden mits de grond van tevoren goed bewerkt is. Vindt het zaaien in mei of juni plaats, wanneer ook de onderste bloemen van de tuinbonen verschijnen, dan hebt u er plezier van als de bonenpluk begint. Het ontkiemen duurt dan meestal 10-14 dagen en u kunt er gewoonlijk op rekenen dat 70% opkomt. Als er te veel aarde op de zaden valt, hetgeen met een lichte grondsoort makkelijk kan voorkomen, dan vertonen de zaairijen grote leemtes.

*Overblijvend bonekruid:* heeft arme, lichte, liefst kalkhoudende grond nodig met een goede afwatering, in de volle zon. Het kan gezaaid worden van april tot begin september.

Wanneer u in een bak of in de volle grond zaait, dan moet het zaad niet bedekt worden, omdat het in het licht na 10-12 dagen ontkiemt. Het moet in rijen van 30-40 cm tussenruimte gebeuren. Overblijvend bonekruid groeit langzamer dan eenjarig bonekruid en is daarom makkelijker te vermenigvuldigen door stekken in het voorjaar van de zijscheuten of door afleggen. Alle planten kunnen ook gescheurd worden en in maart verpoot. Overblijvend bonekruid geeft de minste last en de planten gaan vijf jaar mee op dezelfde plaats.

Er is nog een variëteit, een kruipend type: *Satureja montana* var. *subspicata*. De rechtopstaande plant is de var. *communis*. Overblijvende vormen moeten netjes bijgeknipt worden en op heestertjes lijken.

Ofschoon bonekruid betrekkelijk winterhard is, kan het verstandig zijn een lichte bedekking aan te brengen ter voorkoming dat delen van de plant door vorst verloren gaan. Het kruid moet goed geknipt worden voor de winter invalt, maar

na de winter kan het tot 6-10 cm worden ingesnoeid. Daarna begint het uit te lopen en het snoeien kan dus de nieuwe groei bevorderen.

*Het kweken in de bloembakken en binnenshuis:* deze planten moeten in augustus in bakken of potten gepoot worden. U kunt ze dan binnenshuis kweken en zodoende hebt u altijd wat vers bonekruid bij de hand.

Eenjarig bonekruid doet het goed in potten als het voorzichtig verpoot wordt en een plaatsje in de zon krijgt. De planten van overblijvend bonekruid moeten gesnoeid worden, zoals eerder werd opgemerkt, en als de planten hiervan bekomen zijn, moeten ze in een zanderige humusrijke grond gepoot worden, en geleidelijk aan huis gewend worden.

*Oogst en drogen: eenjarig bonekruid:* de jonge stengels kunnen voor gebruik bestemd worden. De beste tijd om ze voor het drogen af te snijden, is vlak vóór of meteen na het begin van de bloei. Zelfs in bloei kunnen de jonge stengels gedroogd worden om na fijn te zijn gewreven in luchtdichte glazen potten bewaard te worden. Als eenjarig bonekruid op het goede moment op de juiste manier gedroogd wordt, dan behoudt het lange tijd zijn smaak. De zaden moeten geoogst worden zodra ze bruin gaan worden, omdat ze later makkelijk afvallen.

Eenjarig bonekruid moet op horren gelegd worden en deze moeten dan in een donkere kast met een temperatuur tot 32° C en constante ventilatie geschoven worden.

*Overblijvend bonekruid:* kan van mei af in het tweede jaar worden afgesneden. Vindt dit vóór de bloei plaats, dan is het gehalte aan vluchtige olie op zijn hoogst en zijn de stengels niet te houtherig. Het kruid wordt niet in zijn geheel geplukt, maar alleen malse stengels en toppen worden weggesneden.

Aangezien gedroogd overblijvend bonekruid erg hard wordt, harder dan eenjarig bonekruid, is het beter het overblijvende kruid 's winters binnen te kweken en het vers te gebruiken in plaats van te drogen. Het kan evenwel ook mogelijk zijn dat uw tuinplanten de hele winter door nog wat opleveren.

*Smaakeffecten:* eenjarig bonekruid is een verrukkelijk kruid en verleent een aparte, heel eigen smaak aan uw eten. Alle kruidenmengsels die bestemd zijn om in plaats van zout, peper of pittige specerijen gebruikt te worden, moeten wat eenjarig bonekruid bevatten, vooral als zout en peper vervangen moeten worden.

Komkommersalade en linzen, elke vorm van rauwe salade, bijvoorbeeld als er sprake is van een rauwkostdieet, gaan erop vooruit wanneer u wat eenjarig bonekruid toevoegt. Een paar

blaadjes in het water waarin raapjes, bieten, kool of spruiten gekookt worden, vermindert de sterke lucht van deze groenten in uw keuken.

Beide soorten zijn smakelijk in vullingen, pasteien met varkensvlees en worsten. De verse toppen kunnen met erwten, tuinbonen en alle andere boonsoorten worden meegekookt.

Overblijvend bonekruid is niet zo verfijnd als de eenjarige soort en moet op veel bescheidener schaal gebruikt worden, hoofdzakelijk samen met andere kruiden, zoals bijvoorbeeld in een *bouquet garni*.

#### **GEBRUIK**

*Hors d'oeuvre*: in groentesappen.

*Salades*: in aangemaakte groene salades, tomaten-, komkommer-, en aardappelsalade.

*Eieren en kaas*: in roerei, omeletten en gevulde eieren; zachte kaasdips.

*Soepen, stoofschotels en sausen*: gekookt met bonen-, erwten-, of linzesoep; vissoepen; in vleesschotels; in mierikswortelsaus en barbecuesaus.

*Vlees en vis*: gestrooid over geroosterde of gegrillde stukken vlees; met in de oven gebakken ham of gerookt varkensvlees; in vleespasteien; gestrooid over gegrillde of in de oven gebakken vis.

*Gevogelte en wild*: in vullingen voor kip, eend of kalkoen; in ragoûten en kip in roomsaus; met een reebout en konijn.

*Groenten*: in alle bonengerechten: tuinbonen, snijbonen, sperciebonen en speciaal geschikt voor diepvries en ingeblikte bonen; in het water bij het koken van erwten, kool en tomaten; in zuurkool en paddestoelengerechten.

#### **RECEPT: BONENSOEP**

*Ca. 500 gram gebroken sperziebonen – ca. 125 gram aardappelen – bouillon (ca. 1 liter) – bloem om te binden (1 eetlepel) – 1 eetlepel boter of olie (desgewenst) – verse takjes of 4 theelepels groen-gedroogd bonekruid – 1 kopje zure room.*

*Bereiding*: kook bonen en aardappelen in de bouillon met het bonekruid tot alles gaar is. Vermaal het mengsel in een liquidizer (beker-mixer) en zeef het moes als de bonen niet meer zo mals waren. Bind de soep met wat bloem, aangemaakt met koude bouillon, of bak de bloem in een ietsje boter of olie en roer er de koude bouillon doorheen. Voeg het bloemmengsel toe en laat de soep ca. 10 minuten koken. Daarna vlak voor het opdienen de zure room, een ietsje zout en gehakte of groen-gedroogde peterselie toevoegen.

N.B. Als hoofdmaaltijd kunnen er nog worstjes, zoals knakworstjes worden meegekookt.