
KAMILLE



Matricaria chamomilla

Er bestaan twee soorten: de kleine kamille (*Matricaria chamomilla*) en de roomse kamille (*Anthemis nobilis*).

Eigenschappen: er is een tijd geweest, dat kamillebloesem als geneeskruid hoger werd aangeschreven dan nu het geval is. Dit kan komen door de verwarring tussen de twee verschillende soorten kamille, die verschillende eigenschappen bezitten. De eenjarige kamille (*Matricaria chamomilla*) is het soort dat meer voor medische doeleinden gebruikt wordt, terwijl de overblijvende roomse kamille (*Anthemis nobilis*) evenals andere Anthemis-soorten als sierplanten worden gekweekt. Alleen de kleine kamille bevat de heilzame blauwe olie, die zo waardevol is voor medische doeleinden.

De bloemen van de kleine kamille hebben een aangename geur en oefenen een reinigende en kalmerende invloed uit op het maagdarmsstelsel, in feite op alle organen die met slijmvliezen bekleed zijn. De olie van deze kamille heeft in pas gedistilleerde vorm een blauwe kleur, die veroorzaakt wordt door een chemische stof genaamd azulene. Deze stof is verantwoordelijk voor de ontstekingsbestrijdende werking van de kamillebloem en hoe groter het gehalte hiervan in bloem of olie, des te krachtiger is de werking. De kamillebloem is geneeskrachtig, helend,

verwarmend, kalmerend en verzachtend, maar nooit opwekkend. Kamille wordt dan ook gebruikt als thee tegen buikpijn, in clysmas, in gorgelrank en als mondspoeling.

Uiterlijk van de plant: de kleine kamille lijkt op onkruid, dat er bijna net zo uitziet en waartoe zowat twintig soorten horen, bijvoorbeeld stinkende kamille. De beste manier om de echte kamille te onderscheiden is te letten op de gele bloembodem die duidelijk kegelvormig is en bovenal hol. De bloempjes zijn neergeslagen, behalve bij jonge bloemen, en gestraald. Er is een kamille zonder straalbloemen, met dicht opeen gedrongen bladeren, die eveneens een holle bloembodem heeft, maar die geen blauwe olie bevat. Deze soort heet schijfkamille (*Matricaria discoda*). Haar bloemen kunnen wel in kleine hoeveelheden aan de bloemen van de echte kamille worden toegevoegd. Beide hebben een rechte onbehaarde stengel van 15-16 cm hoogte, maar alleen de echte kamille kan 40 cm hoog worden en bezit de 15 witte straalbloemetjes van ca. 6 x 9 x 2-3 mm die neerslaan zodra ze opengaan. Ze staan in 't koren, op klei- en zandgronden. Verwar ze vooral nooit met de kamille die als snijbloemplant in tuinen gekweekt wordt (in Nederland hoofdzakelijk *Anthemis tinctoria*) en het moederkruid (*Chrysanthemum parthenium*).

De roomse kamille heeft dubbele witte bloemen die een aangename lucht verspreiden wanneer u ze tussen de vingers wrijft. Ze heeft ook aromacellen in de schutbladen, die breed zijn en bijna even lang als de bloemblaadjes.

Kweek: de echte of kleine kamille is een eenjarige plant, die elk jaar moet worden ingezaaid en aangezien hij zichzelf makkelijk uitzaait, verschijnt hij steeds weer op andere plaatsen. Hij kan vroeg in het voorjaar of in de herfst gezaaid worden in rijen van 20-30 cm of in drie rijen met een tussenruimte van 20 cm en dan telkens een tussenruimte van 50 cm per drie rijen. De uiterst fijne zaden moeten op een vochtige dag gezaaid worden nadat ze met wat zand of as van hout werden vermengd. Tijdens het ontkiemen doet u er goed aan ze te begieten.

De roomse kamille wordt vermenigvuldigd door scheuren en stekken in april; de planten moeten ca. 10 cm van elkaar worden gepoot. Hij is geschikt voor de aanleg van gazons op droge grond, waar hij groen blijft als het gras al bruin begint te worden vanwege de droogte. Hij heeft een aangename reuk als men erop loopt, maar is niet betrouwbaar voor speelvelden.

Kamille is op medisch gebied ook nuttig voor andere planten en niets is zo belangrijk voor de gezondheid van een tuin, en wel speciaal voor een organische kruidentuin, als de aanwezigheid van een stuk of wat kamilleplanten. Wanneer een plant

in de kruidentuin gaat hangen en om zo te zien aan het doodgaan is, dan – zo heeft men geconstateerd – leeft hij vaak weer op als er kleine kamilleplanten in de buurt worden gezet.

Oogst en drogen: de kleine kamille bloeit van mei tot oktober. De bloemen verschijnen acht weken na het zaaien en zijn dan plukbaar. De bloemen moeten helemaal openstaan en kunnen om de paar dagen geplukt worden mits het droog en zonnig is. Op natte mistige dagen bevatten kamillebloemen slechts de helft van het gehalte aan kamilleolie. U moet alleen bloemen plukken met een heel klein steeltje of helemaal zonder steel en dit met de hand of een kam doen. Ze mogen niet geplet worden of op een hoop gelegd, en komen in dunne lagen op een hor met een nylonnet te liggen. Het drogen moet snel geschieden bij een temperatuur die niet boven de 35° C mag oplopen. Goede ventilatie kan ertoe bijdragen dat de bloemen zelfs binnenin de kelken zo snel mogelijk opdrogen. Ze moeten zo min mogelijk worden aangeraakt vóór en na het drogen, omdat ze makkelijk verpulveren. De gedroogde kamille moet in luchtdicht afgesloten potten op een droge plaats bewaard worden omdat ze makkelijk vocht uit de lucht absorbeert en dan gaat schimmelen.