



## KRUIDENGENEESKUNDE UIT IRAK



Mahshid Shamseddin - Kruiden

Elke cultuur gebruikt kruiden. Doorheen de geschiedenis gebruikten de mensen ze vooral als geneesmiddelen, maar uiteraard ook als specerijen om het eten lekkerder te maken. Tegenwoordig is alleen het laatste van toepassing. De meeste mensen gebruiken ze dus vooral bij het koken.

In Irak, waar ik vandaan kom, zijn kruiden essentieel. Het eten is altijd gekruid. Ik gebruik graag kruiden zoals *curry* in het eten. Een kruidig bonengerecht met *koriander* en *komijn* zorgt voor een lekkere smaak en betere spijsvertering. In Irak drinken we *koffie met kardemom* om de koffie te aromatiseren en de cafeïne te verzachten.

Naast het gebruik in de keuken, geloof ik zelf ook sterk in kruidengeneeskunde. Bijvoorbeeld: als ik ziek word, maak ik *thee met gember en kaneel*. Ik heb veel kennis over kruiden. Die kreeg ik van mijn mama (en zij leerde het van haar mama).

Daarnaast is ook **de EHBO-kast een kruidenkast**. Bijvoorbeeld *komkommerkruid* helpt tegen depressie en (gedroogde) *citroenthee* helpt tegen misselijkheid en duizeligheid.

In Leuven koop ik mijn kruiden vaak in een Nepalese winkel, want je kan ze niet allemaal vinden in de gewone supermarkten.

Mijn boodschap: 'weet dat er enorm veel kruiden zijn. Je kan ze onderling combineren om nog meer variaties te creëren! Ze hebben verschillende doelen, dus onderschat hun krachten niet.'



### INZENDER

Ithar Ahmed Shabeeb  
Wereldkleur  
<http://www.wereldkleur.be/>



### THEMA

Natuur en landbouw  
Eten en drinken



### LOCATIE

Irak