



't Kruidenhoekje

door Annelies Gritter

Hop (*Humulus lupulus*)

Hop behoort tot de Hennepfamilie. *Humulus* komt van 'humus'(grond, aarde), wijzend op de rijke grond waarin deze plant groeit. *Lupulus* is afkomstig van 'lupus' wat wolf betekent. Het is een snel groeiende klimplant die groeit tegen heggen, schuttingen en kreupelhout. De hop groeit vooral tussen april en juli. Door een groeisnelheid van 10 centimeter per dag, is hop één van de snelst groeiende planten in het plantenrijk. Mannelijke en vrouwelijke bloemen groeien aan verschillende planten (net als bij hennep). De vrouwelijke bloemen vormen eivormige vruchtkegels, de hobbellen. Deze bevatten de werkzame bestanddelen, de hobbitterstoffen. Die geven ook het bier de aangename bittere smaak. Volksnamen zijn hoppe, hommelmel, ranke en boerendruiven. Plinius de Oudere vermeldde dat de Romeinen de jonge scheuten als groente aten. In Europa teelden Duitse monniken het al in de 9^e eeuw. In Nederland is het in de 13^{de} eeuw bekend geraakt, en ook hier is het door monniken uitgedacht om het aan bier toe te voegen. Bierdrinkers moesten in het begin erg wennen aan de bittere smaak van met hop gebrouwen bier. De bierbrouwers gaven sterk de voorkeur aan hop, vanwege de conserverende kwaliteiten. In Engeland werd het zelfs door het parlement verboden, omdat het een 'kwaadaardig onkruid' zou zijn dat 'de smaak van het bier zou bederven en het volk in gevaar zou brengen'. In het verleden werd hop beschouwd als lustverhogend. Jonge bruiden kregen de eerste veertien dagen na het huwelijk dagelijks een mengsel van hop en honing, om de lusten op te wekken. Het Engelse woord 'honeymoon' is hiervan afgeleid. Dit wordt veroorzaakt door het fyto-oestrogene in de plant. Bij mannen werkt hop verlagend op het libido. En bij overmatig biergebruik door mannen ontstaat behalve een bierbuik, ook borstvorming. Hop kan gebruikt worden bij het rijzen van brood en als conserveringsmiddel. Culpeper, een natuurgeneeskundige uit de 17^e eeuw gaf hop bij geelzucht, lever en maagaandoeningen, bij hoofdpijn en huidinfecties ter bloedzuivering. In de natuurgeneeskunst wordt hop in tinctuurvorm gebruikt bij klachten aan het zenuwstelsel en hormoonstelsel, de constitutie en op de spijsvertering. Uitwendig wordt hop gebruikt bij slaapproblemen. Als toevoeging in naast andere kruiden zorgt het voor een goede, ontspannen nachtrust.

Een droomkussentje

Nodig: een katoenen kussenhoes van 30 bij 30 cm. Neem gelijke delen gedroogde citroenmelisse, hop en kamille. Let erop dat de gedroogde hobbellen niet te oud zijn. Doe de gedroogde kruiden in een kom en roer goed door. Doe alles in het kussenhoes en maak deze dicht. Leg dit kussen op bed als je gaat slapen.

Slaapthee.

Gebruik het gedroogde kruid. Nodig 40 gram citroenmelisseblad, 30 gram hobbellen en 30 gram passiebloem. Maak een thee (twee theelepels kruid per kop) en drink dagelijks een kopje voor het slapengaan.

