

# Grove Den

## Pinus sylvestris

www.vie-jola.nl  
info@vie-jola.nl



Dennenfamilie - Pinaceae

### Volksnamen

Den

### Planttype:

Meerjarig (tot wel 300 jaar)

### Grove Den zaaien

Oktober - November

### Standplaats:

Zonnige, goed  
doorlatende grond

### Hoogte:

Tot 40 meter hoog

### Blad:

Naaldblad, twee per  
startpunt

### Bast:

Rood- tot grijsgroene,  
schilferige bast

### Bloem:

Kegels

### Vrucht:

Zaden, vaak met een  
"vleugeltje".

### Wortels:

Penwortel met zijwortels



"Ik zuiver wat vastzit en laat je weer vrij ademen"

Gebruikte delen: Naalden voor thee, tinctuur, zalf en elixers, (verwarmde) hars voor zalf

### GESCHIEDENIS

De den was al belangrijk voor onze voorouders lang voor de moderne wetenschap. In koude noordelijke regio's, waar fruit met vitamine C schaars was, hadden bewoners van bosrijke gebieden al vroeg de den ontdekt als bron van deze vitamine en als remedie tegen winterkwalen. De Romeinen en middeleeuwse Europeanen gebruikten naalden om sappen te maken voor hoest en luchtwegen, en hars werd ingezet voor infecties, huidzweren en uitwendig gebruik. In de koloniale tijd in Noord-Amerika dronken inheemse volkeren dennennaaldthee om scurvy (vitamine C-tekort) te voorkomen. In de bosbouw en economie heeft dennenhout eeuwenlang een sleutelrol gespeeld in de bouwsector, scheepsbouw en later in de papierindustrie; hars werd gedistilleerd tot terpentijn rosin, belangrijk in verf- en lijmpductie.

### AFKOMST

Scandinavië, Azië, Noord-amerika

### Mythologie

In spirituele verhalen is de den verbonden met de oude bosgeesten, en zijn geur werd geassocieerd met wijsheid van de natuur. De geur zelf was een "schone adem van het woud", die iedereen die erin liep vernieuwde. In Scandinavische mythologie werd het verhaal verteld dat dennenbomen spontaan werden geplant op plekken waar helden vielen, zodat hun kracht voortleefde in het groene gebladerte.

### BOTANISCHE KENMERKEN

#### Naalden

Prikkelende werking

#### Etherische olie

Werking op het zenuwstelsel en luchtwegen

#### Houten vrucht (Kegel)

Weerstandverhogend

#### Penwortel

Aardend



### Belangrijke inhoudsstoffen

#### Etherische olie

Ontspannend, ontkrampend

#### Flavonoiden

Antioxidant

#### Hars

Huidherstellend,  
ontstekingsremmend

#### Vitamine C (zeer hoog)

Antioxidant

### Recept voor Gingerbug

#### Ingrediënten:

- 2 eetlepels geraspte verse gember (met schil)
- 2 eetlepels suiker (witte suiker, rietsuiker of kokosbloesemsuiker)
- 2 eetlepels water (lieft gefilterd of gekookt en afgekoeld)

#### Bereidingswijze:

Doe gember, suiker en water in een schoon glazen potje. Roer goed door zodat de suiker oplost. Bedek het potje losjes met een doek of keukenpapier (geen deksel volledig dicht, want de gassen moeten kunnen ontsnappen). Zet op kamertemperatuur. Elke dag 1 keer roeren en 1 eetlepel suiker + 1 eetlepel gember toevoegen om de fermentatie te voeden. Na 3-5 dagen zie je kleine belletjes verschijnen: je gingerbug is klaar voor gebruik. Tip: Wanneer het goed ruikt, licht zoet en fris, dan is hij actief.



### Recept voor alcoholvrije Dennenchampagne

#### Ingrediënten:

- 1 liter water
- 100-150 g suiker (afhankelijk van hoe zoet je het wilt)
- 2-3 handjes dennenknooppjes of verse dennennaalden
- Sap van 1 citroen (optioneel, voor frisheid)
- 2-3 eetlepels actieve gingerbug

#### Bereidingswijze:

Breng het water met de suiker aan de kook totdat de suiker volledig is opgelost. Voeg de dennenknooppjes of -naalden toe en laat 10-15 minuten zacht trekken. Haal van het vuur en laat afkoelen tot kamertemperatuur. Voeg het citroensap toe (optioneel). Zeef de dennen uit de vloeistof en giet de vloeistof in een schoon flesje met brede opening. Voeg 2-3 eetlepels gingerbug toe. Roer goed door. Sluit de fles niet te strak (of gebruik een beugelfles) en laat op kamertemperatuur 1-3 dagen fermenteren. Controleer elke dag op drukvorming. Zodra er voldoende bubbels zijn, koel in de koelkast om het fermentatieproces te vertragen.

### Zenuwstelsel:

Ontkrampend en stressreducerend

### BELANGRIJKSTE GENEESKRACHT

#### Immuunsysteem en luchtwegen:

Den versterkt het immuunsysteem en opent de luchtwegen, bij verkoudheid, hoest en bronchitis.

#### Huid:

wondhelend, bij eczeem, schaafwonden en andere huidaandoeningen.



De etherische olie van Den kan héél goed in een olielampje gedaan worden om nare geurtjes uit de lucht te halen.