

Carum Carvi - Karwij



Carum Carvi - Karwij: Uit de plantenfamilie Umbeliferae - Apiaceae - Schermbloemige

Carum is volgens sommigen genoemd naar de provincie Karië in Klein-Azië, volgens anderen is het afgeleid van het Griekse Kara (kop) en zou slaan op de bloeiwijzen aan de stengelknoppen.

Carvi komt van het Arabische Kerawi of kerawia, de naam voor verschillende schermbloemige met een aromatisch riekende vrucht.

Sinds 2012 op de rode lijst voor bedreigde plantensoorten, als gevoelig geclassificeerd.

www.soortenbank.nl



Hoe heter en droger de zomer hoe beter het zaad afrijpt en hoe meer aromatische olie er in de zaden zit. Daardoor kunnen de zaden gedurende twee jaar en nog langer na het oogsten en drogen hun smaak behouden.

Karwij bloeit in mei en juni. De bloemschermen zijn samengestelde schermen, die bestaan uit vijf tot zestien stralen, waarop groepjes kleine, wit tot roze, bloemen zitten. Aan de schermen zitten nul tot drie omwindselbladen en - blaadjes. De vrucht is een tweedelige splitvrucht.

De zaadjes zijn 3-4 mm lang en ei- tot halvmeevormig en hebben een prettig kruidig aroma, afkomstig uit vooral cartoon en limoenen. Ook in Nederland wordt karwijzaad geproduceerd en naar beweerd wordt van erg hoge kwaliteit. Het overgrote deel van de productie wordt naar Duitsland en Oostenrijk geëxporteerd.

Verwarring met komijn

Karwij wordt vaak verward met komijn, deels vanwege de grote overeenkomst in smaak en uiterlijk, maar ook doordat de namen in veel talen grote overeenkomst vertonen. Veel (online) woordenboeken vertalen de namen dan ook domweg verkeerd of beide als hetzelfde. In Nederland wordt karwijzaad ook wel 'wilde komijn' genoemd.

Karwijzaad is licht gebogen, terwijl komijnzaden recht zijn. Door de overeenkomst in smaak (warm, kruidig, anijsachtig) zijn beide kruiden in gerechten wel als vervanger voor elkaar te gebruiken, maar de smaak van karwij is grofweg dubbel zo sterk als van komijn, en daarom moet karwij in ongeveer de halve hoeveelheden van komijn worden toegepast. Afgezien van de sterkte van de smaak is karwij iets scherper, terwijl komijn wat bitterder is.

Historie

Karwij in de oudheid

3000 Jaar voor Christus werd karwij in het Midden Oosten gebruikt. Het heeft tot de 13e eeuw geduurd eer karwij in de Europese keuken doordrong. Dioscorides, een arts uit het oude Griekenland die zijn praktijk had in het Romeinse rijk, beval karwij aan als tonicum oftewel versterkend middel. Vooral bleke meisjes raadde hij aan karwij te gebruiken als aansterkend middel. In de Middeleeuwen werd karwij een steeds belangrijker kruid in Europa. In Engeland werd het gebruikt in gebak. Hieronymus Bock die leefde van 1489 tot 1554, raadde aan karwij te gebruiken bij de bereiding van soepen, kazen, melk en brood. Apothekers in zijn tijd versuikerden karwij. Rembert Dodoens, de baanbrekende kruidenwetenschapper die woonde in wat nu België heet, beval karwij aan bij winderigheid en te weinig urineproductie. De eerste werkzaamheid wordt nog steeds toegepast; het is een fytotherapeutisch medicijn tegen flatulentie (winderigheid).

Botanie

Afmeting	30 - 60 cm
Levensduur	2-jarig
	Winterknoppen op of iets onder de grond (hemikryptofyt).
Bloeimaanden	Mei - juni - juli
Wortels	De penwortel is cylinder- of spoelvormig. Worteldiepte tot 50 cm.
Stengels	De rechtopstaande stengels zijn kaal, hol en gegroefd
Bladeren	De bladeren zijn langwerpige eirond en 2- tot 3-voudig geveerd. De blaadjes zijn weer veerdelig met lijnvormige of langwerpige slippen. De beide onderste paren staan kruisgewijs. De bladscheden aan de top hebben steunbladachtige aanhangsels.
Oogsttijd	September - oktober

Bloemen

Tweeslachtig (een bloem met zowel mannelijke als vrouwelijke geslachtsorganen). De bloemen groeien in onregelmatige schermen van vijf tot zestien stralen. De Witte of roze bloemen zijn 2-3 mm. De omwindselblaadjes ontbreken meestal.

Vruchten

Een splitvrucht. De eivormige, langwerpige vruchten zijn 3-4 mm, met smalle ribben. Bij wrijven verspreiden ze een aromatische geur. De zaden zijn zeer kortlevend (korter dan één jaar).
Tweezaadlobbig (kiemend met twee kiemblaadjes).

Signatuur

- Witte kleur van de bloemen staat voor harmoniserende, kalmerende werking en goede bescherming tegen ontstekingen van vrouwelijke organen
- Schermbloemige staan voor opvangen van de zon, dus verwarmend en hiermee ook ontkrampend

Typologie

- Karwij past bij een mens die moeilijk kan verteren. Karwij kan letterlijk helpen om beter te verteren

Als keukenkruid of als talismanvulling geeft het bescherming, hartstocht, gezondheid, weert dieven af en geeft kracht.

Inhoudsstoffen

Voedingsstoffen karwij

Er zitten minstens 15 soorten etherische oliën in karwij. Daarnaast bevat het een ruime hoeveelheid gezonde vetten zoals oleïnezuur, linolzuur, petroselinezuur, palmitinezuur, alfa-linoleenzuur, myristicinezuur, palmitoleïnezuur en stearinezuur. Verder bevat het proteïnen, koolhydraten, het flavonoïde quercetine, fytosterolen, vezels, betacaroteen, de vitaminen B1, B2, B3 en de mineralen calcium, kiezelzuur, ijzer, chroom, kobalt, koper, mangaan, magnesium, nikkel, kalium, fosfor, natrium en zink.

Per 100 gram

Energie (kcal) 332

Vet 15 g

Verzadigd 0,6 g

Meervoudig onverzadigd 3,3 g

Enkelvoudig onverzadigd 7 g

Natrium 17 mg

Kalium 1,351 mg

Koolhydraten 50 g

Voedingsvezels 38 g

Suikers 0,6 g

Eiwitten 20 g

Vitamine A 363 IU

Ascorbinezuur 21 mg

Calcium 689 mg

IJzer 16,2 mg

Vitamine D 0 IU

Vitamine B6 0,4 mg

Vitamine B12 0 µg

Magnesium 259 mg

Toepassing en gebruik

Karwij goed voor de spijsvertering

Net als anijs en venkel is dit zaadje een carminativum of windverdrijvend middel. Karwij werkt alleen sterker dan anijs en venkel. De etherische oliën in dit lekker smakende geneeskruid zorgen ervoor dat de darmperistaltiek wordt bevorderd. Daarnaast stimuleert karwijzaad de eetlust. Het hele spijsverteringsproces wordt bevorderd door deze kleine zaadjes; de maag wordt zowel gestimuleerd als gekalmeerd. Bovendien werkt het galvormend en galdrijvend. Om deze medicinale redenen wordt dit kruid aangewend bij de volgende indicaties:

- Flatulentie (winderigheid), meteorisme
- Aerofagie of luchtslikken, opgeblazen gevoel na de maaltijd
- Te volle maaggevoel bij volwassenen
- Krampen en kolieken van maag en darmen bij kinderen
- Spasmen van de galwegen
- Anorexia, gebrekkige maagwerking
- Vertraagde maaglediging, darmatonie
- Indigestie, dyspepsie

Er zijn behalve de geneeskrachtige werking op spijsverteringsziekten diverse medicinale werkingen van karwij. Hier staan de overige medicinale toepassingen opgesomd, inclusief de reden waarom het tegen genoemde indicatie wordt ingezet. Karwij is toe te passen bij:

- Onvoldoende moedermelkproductie tijdens borstvoeding want karwij werkt als galactagoog of zoogvormend middel
- Menstruatiekrampen want het werkt als emmenagoog of menstruatiebevorderend middel en het vermindert baarmoederkrampen
- Bronchitis en hoest bij kinderen omdat het slijmoplossend en infectiebestrijdend werkt
- Halithosis of slechte adem omdat het desodoriserend en antibacterieel werkt

Karwij in de keuken

Karwij is een heerlijke smaakmaker in gerechten. Heerlijk voor in winterse stoofschotels. Maar ook in brood of koekjes. Je kunt de zaadjes heel of gekneusd gebruiken.

Het zaad is kruidig en peperig van smaak

- verwarmend
- Ontspannend bij vermoeidheid en stress
- Goed voor de bloedsomloop
- Huidversterkend en -stimulerend
- Lever en gal reinigend
- Ondersteunend
- Spijsvertering
- Stimuleert de geest en maakt alert, verzacht geestelijke spanning