

Welkom by die Groen Galery

Groen is die grond van Afrikaans

Die Afrikaanse Taalmuseum en -monument (ATM) is bevoorreg om in sowat 100 hektaar se natuurprag geleë te wees. Met hierdie voorreg kom daar ook 'n verantwoordelikheid om die Kaapse fynbos te beskerm en te bevorder deur deurgaans uitheemse indringerspesies met wortel en tak uit te roei.

Fynbos is een van die wonders van die wêreld met ongeveer 9 000 spesies wat oor 90 000 km² voorkom – altesaam 6 190 van hierdie spesies is eksklusief tot die Kaapse flora (oftewel endemies).

Hierdie uitstalling vier Junie **2021 se Wêreldomgewingsmaand** - waarvan die tema "**Herverbeel, Herskep en Herstel**" is - en fokus op sommige van die plante en bome aanwesig op Paarlberg. Dit sal deur verskeie skole besoek word as deel van hul opvoedkundige programme. In die tuin van die Taalmonument is daar ook plante en struik met medisinale waarde*, en naas die Taalmuseum in die Paarl is 'n historiese wingerd wat steeds jaarliks druiwe lewer.

Ter ere van die monument se argitek, Jan van Wijk, is hierdie opelug-galery tussen die granietrotse en olienhoutbome uitgelê. Hy het nie net sterk oor die natuur gevoel nie, maar ook dat die monument as 'n lewende beeldhouwerk moet dien. Van Wijk se as is hier in 'n rots ingemessel – kyk uit vir die gedenkplaat.

*** WAARSKUWING:** Medisinale plante kan ernstige allergiese reaksies of vergiftiging veroorsaak. Vermoed selfdiagnose en -behandeling; raadpleeg altyd 'n gekwalifiseerde mediese praktisyn.

Bronne: Reisende medisinale plante uitstalling van Paarl Museum, Wikipedia: Fynbos, Medicinal Plants of South Africa, Die Geïllustreerde Kruieboek, Die Geskiedenis van naamgewing aan plante en diere in Afrikaans, Voortrekkerlewe, Die Afrikaanse Volkskultuur, Die Afrikaner en sy Kultuur, Al Laggende en Pratende Kaapse Vroue in die 17de en 18de eeu, Di Suid Afrikaanse Kook-, Koek-en Resepteboek Byeenversameld en geskrywe deur Mejuvr EJ Dijkman, Op Trek, Paarlberg Natuurreservaat-brosjure

Inleiding tot fynbosflora

Fynbos groei in 'n 100 tot 200 km breë kusstrook wat strek van Clanwilliam aan die westkus tot Port Elizabeth aan die suidooskus van Suid-Afrika. Die fynbosflora word verteenwoordig deur struikagtige gewasse, proteas (*Proteaceae*), heide of erikas (*Ericaceae*) en rietveld (*Restionaceae*). Ongeveer 1 400 bolplante – waarvan 96 gladioolsoorte en 54 van die genus *Lachenalia* is – vorm ook deel van die fynbosflora. Die twee hoofhabitate van fynbos is berge en die kusgebied, en binne hierdie gebiede kom kategorieë voor soos heide, protea-agtige, rietagtige en asteragtige fynbos. Baie plante van die fynboskoninkryk het reeds uitgesterf en 1 000 spesies word bedreig weens verstedeliking, landbou-uitbreidings, uitheemse plantsoorte, te veel veldbrande asook die swak bestuur en besoedeling van waterbronne en riviere.

Indringerinsekte soos die witpoot- en Argentynse mier bedreig ook die fynbos omdat hulle nie net die omhulsel van sade eet soos inheemse miere nie, maar die sade in geheel verorber en die voortplanting van die fynbos beperk.



Koningsprotea – Suid-Afrika se nasionale blom

Paarlberg se plante & bome

Die natuurlike plantegroei op Paarlberg bestaan hoofsaaklik uit sklerofille struik- en heideveld wat kenmerkend is van die winterreënvalgebied. Die plantegroei is 'n vorm van fynbos wat op kleierige granietgrond voorkom – dit word ruig en kan 'n hoogte van 2 tot 3m bereik in areas waar die veld oud is.

Protea repens (Suikerkan) en *Leucadendron rubrum* (Tolletjiesbos) is dikwels dominant en vorm digte bosse. Ook volop is *Stoebe plumosa* (Slangbos – 'n klein aromatiesse struik met dun blaartjies) en *Agathosma betulina* (boegoe).

Immergroenbome kom op Paarlberg voor, byvoorbeeld *Maytenus oleoides* (Klipkershout), *Heeria agentea* (Kliphout) en *Olea europaea subsp. Africana* (Olienhout), *Protea nitida* (Waboom) kom op sommige plekke voor en *Leucadendron argenteum* (Silwerblaarboom) is ook aanwesig op die berg. Probleme word ondervind met uitheemse indringerbome soos Rooikrans (*Acacia cyclops*) en Portjackson (*Acacia saligna*) wat vanaf 1835 uit Australië ingevoer is om as bron van brandhout te dien en vir die stabilisering van die sand op die Kaapse Vlakte. Soortgelyke probleme word ondervind met Swartwattel (*Acacia mearnsii*) en Gouewattel (*Acacia pycnantha*) wat oorspronklik vir tannienproduksie geplant is. Denneplantasies teen die hange van die plaaslike berge is ook van die bome waarmee die onderhoudspan van die ATM worstel omdat ons graag die natuurlike fynbos wil herstel en bewaar én brande wil beperk, veral gegewe mensgemaakte klimaatsverandering wat tot droeër toestande lei.

Voorbeelde van inheemse fynbos



Suikerkan (*Protea repens*)



Boegoe (*Agathosma betulina*)



Slangbos (*Stoebe plumosa*)



Tolletjiesbos (*Leucadendron rubrum*)

Voorbeelde van inheemse bome



Klipkershoutboom (*Maytenus oleoides*)



Silwerblaarboom (*Leucadendron argenteum*)



Olienhoutboom (*Olea europaea subsp. africana*)



Waboom (*Protea nitida*)

Voorbeelde van uitheemse indringerbome



Portjackson (*Acacia saligna*)



Rooikrans (*Acacia cyclops*)

Voorbeelde van uitheemse indringerbome



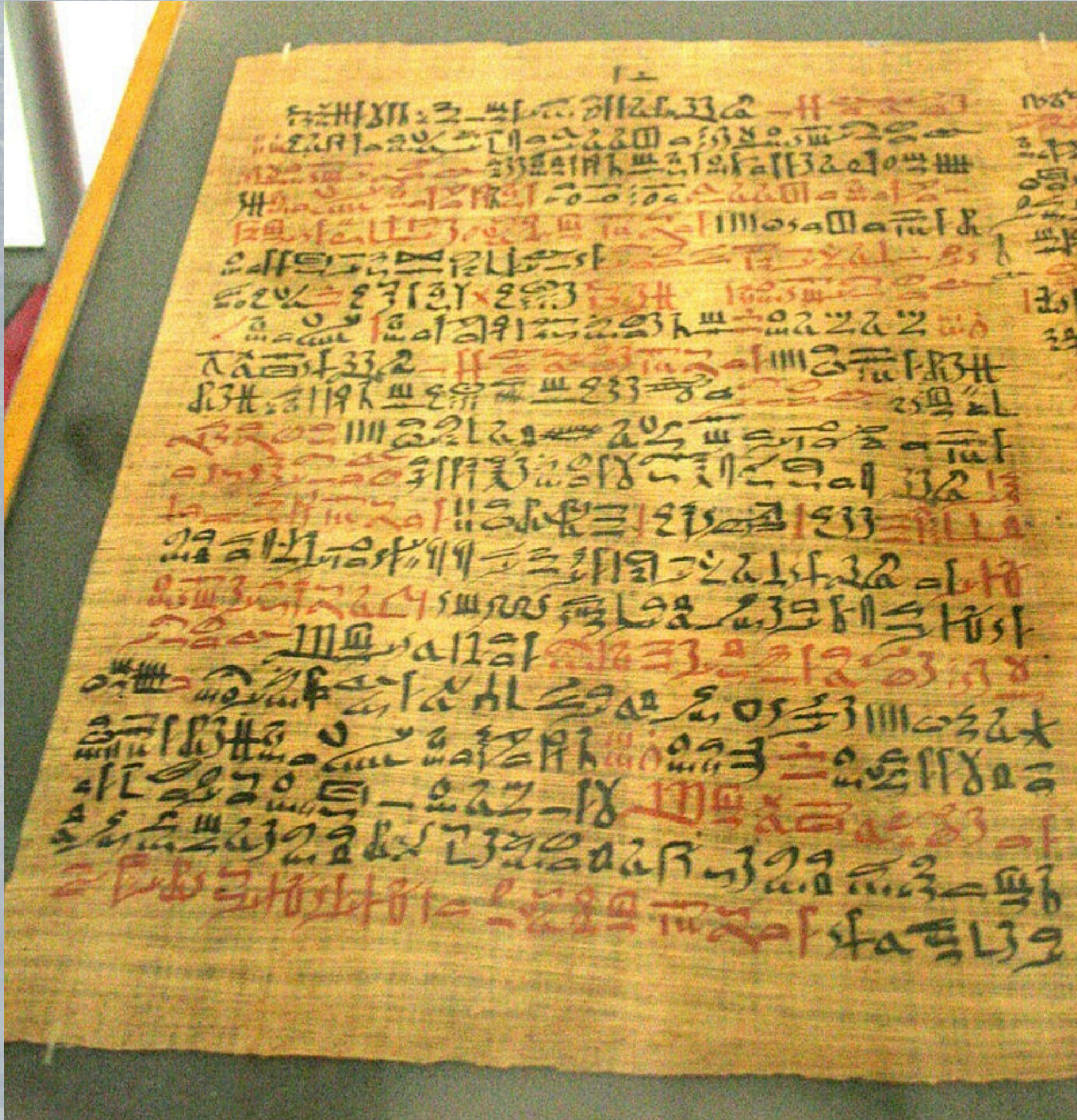
Gouewattel (*Acacia pycnantha*)



Swartwattel
(*Acacia mearnsii*)



Medisinale plante en hul gebruike



Die Ebers Papyrus

Plante was eens op 'n tyd ons vernaamste bron van medisyne. Hulle is dwarsdeur die geskiedenis deur alle kulture gebruik en voorsien ons steeds van geneesmiddels. Die woord “medisyne” is afkomstig van die Latynse woord “medeor”, wat beteken “om te genees”.

Die vroege geskrewe verwysings na die gebruik van plante as medisinale middels kom van die Sumeriese beskawing waar medisinale plante en hul gebruike beskryf is op kleitablette. In Egipte is daar ongeveer 3 500 jaar gelede sowat 850 plantmedisynes in die sogenaamde Ebers Papyrus gelys. Die Griekse dokter Dioscorides het vir die Romeinse leer gewerk en het meer as 1 000 resepte vir medisyne nagelaat in sy De materia medica in 60 nC.



De materia medica
(14de eeuse kopie van die oorspronklike werk)

Suid-Afrika se medisinale geskiedenis

Medisinale plante vorm 'n integrale deel van Afrikakultuur. In Suid-Afrika is kennis en gebruike van medisinale plante tussen geslagte oorgedra deur mondelinge oorlewering. Hierdie volksgeneeskunde of inheemse kennisstelsels kan teruggespoor word na die Steentydperk/voorhistoriese periode.

Suid-Afrika se biodiversiteit en kulturele diversiteit blyk duidelik uit die medisinale gebruik van ongeveer 3 000 spesies plante, waarvan 350 algemeen gebruik word. Kruiemedisyne word van wortels, bolle, wortelstokke, knolle, bas, blare, stamme, blomme, vrugte, sade, gom en nektar gemaak. Sommige plante, of dele daarvan, kan slegs gebruik word as hulle vars is. Ander word gedroog en dan gestoor vir latere gebruik.

Westerse medisyne en gesondheidspraktyke is aan die inheemse inwoners van Suid-Afrika bekendgestel tydens die koloniale periode en ook anders om, waar die Europeërs geleer het van die inheemse geneeskunde, wat 'n deel van inheemse kulture uitmaak en tradisionele opvattinge oor siektes en genesing bevat.

Inheemse plante met Khoekhoen-name soos dagga (*Leonitus spp.*), word reeds vroeg deur Jan van Riebeeck in sy Dagregister vermeld. Boegoe (*Agathosma betulina*) word deur verkenner Dapper en Ten Rhyne genoem en kanna (*Mesembryanthemum anatomicum*) deur die reisiger Tachard. Inheemse plantname van bepaalde plante of hul bolle of vrugte is afgelei van die gebruik en het aanleiding gegee tot die ontstaan van die naam. Khoisan-plantname van die Kaap is vandag deel van Afrikaans, wat dui op die uitruiling van kennis tussen die Khoisan en die vroeë Europeërs wat hier gevestig het. Die Khoisan het 'n uitgebreide kennis van plante en kruie gehad, en die VOC-owerheid aan die Kaap het vroeg reeds siektes aan die Khoi toevertrou vir behandeling. Die Khoi het onder meer boegoe-asyn gebruik om wonde mee te genees, dawidsworteltjies as purgeermiddel gebruik en boschjesstroop uit die suikerbos as hoesmiddel vervaardig.

Opgeleide Europese geneeshere (chirurgys genoem) was skaars en beperk tot Kaapstad en groot dorpe in die 17de en 18de eeu. Uit verslae van die chirurgys blyk dit dat die algemene siektes aan die Kaap verkoues, rumatiek, jig, masels, witseerkeel en pokke was. Pokke is deur skepe na die Kaap gebring en dit het verwoesting, veral onder die Khoi-bevolking, gesaai. Geneeshere het in min doeltreffende medisyne gehad en hul gewend tot 'n paar ou medisyne soos triakel wat opium bevat het en teen vergiftiging gebruik is, duiwelsdrek wat afkomstig was van die gom van 'n Oosterse plant en reeds in die Middeleeue as geneesmiddel gebruik is asook drakebloed, die donkerrooi sap van verskeie plante meestal uit Oos-Indië. Sekere kruiesoorte soos ajuin, kiesieblaar, vlier en kamille is ook gebruik.

Bloedlaat is algemeen gebruik omdat geglo is dat daar op die wyse van die "kwaad" wat die siekte veroorsaak het, ontslae geraak kon word.



Bloedlating

Boererate en huis aphoteken

Omdat die geneeshere so skaars was, het vrouens talle oorgelewerde boererate gehad – waarvan baie op bygeloof berus het – waarmee hulle hul huisgesinne behandel het, veral met die inhoud van medisynekissies (huis aphoteek) wat gekoop kon word. Dit was Duitse medisyne, die sogenaamde Halliese medisynes wat in trommeltjies verpak is by 'n weeshuis in Halle. Die naam “Hallies” het heel moontlik in die volksmond “Hollands” geword. Die Engelse het dit Dutch Remedies genoem omdat hulle dit aan die Kaap by die “Dutch colonists” leer ken het, en dit toe vertaal het as Hollandse medisyne.



Huisapteektrommeltjie
in die Paarl Museum

So 'n huisapteek het bestaan uit 'n trommeltjie waarvan die helfte afgeskort was in 25 hokkies vir verskillende medisynebotteltjies. Die ander helfte is gebruik vir witdulsies, salwe, verbande ensovoorts. In die botteltjies was daar witdulsies (vir borskwale), bruindulsies (vir blaaskwale), versterkdruppels, pynstillende druppels, borsdruppels, Hoffmansdruppels (vir swaar hoofpyne), Haarlemmerdruppels, helmontskruid (vir slegte spysvertering), balsemkopiva, balsem-sulphuris, balsem-vitae, rooilaventel (vir hartkwale), groenamara (vir ongestelde maag), soetolie en kasterolie. Daar was ook rooipoeier en kamfer (kamfer en soetolie is byvoorbeeld gemeng en vir pyne in arms en bene aangewend) in die trommeltjies.

Boererate was volop en mense het dit versamel en opgeteken net soos resepte. Kook- en resepteboeke het ook van hierdie rate teen siektes en selfs boerderywenke bevat. 'n Voorbeeld hiervan is mev Dijkman se Kook-, Koek- en Resepteboek van 1890 waarin boererate vervat word, byvoorbeeld:

Vir Hoes: 1 handvol boecho, 1 handvol kooigoed, 'n handvol kattedruie, 1 teelepel anys, laat trek soos tee. Drink 2 of 3 maal op 'n dag

Vir slym op die bors by kinders: Kook 'n handvol wynruit, 'n hand vol als, 'n handvol boecho, gooi daarop 3 bottels water, as dit op syn helfte gekook is gooi deur sif, neem dat 1lb suiker, doet dit by di water en kook 'n mooie stroop. Ge 1 teelepel vol 3 maal per dag.

Vanaf die 1850's het daar ook doktersboeke bygekom. 'n Paar van die bekendste dokter- en resepteboeke was dr Biccard se Volkgeneeskunde voor Zuid-Afrika (1866), Die huisdokter (1918) deur Helena le Clercq en die Weg tot Gesondheid (1919) deur dr Hoffman, om maar 'n paar te noem.

Wat noem julle dit?

Die koloniste het sommige medisinale plantname oorgeneem by die Khoisan, byvoorbeeld boegoe, dagga en koekemakranka. Aan sommige plante het hulle self name gegee, byvoorbeeld vyeranke, kooigoed, kanniedood en jobstrane, aambeibossie, agt-dae-geneesbossie, asmabos, douwurmbos, droog-my-keel, geneesblaar, geneesbossie, jagsiekbossie, kankerblaar, koorsbossie, kougoed, maagwortel, maagpynwortel, pokkiesdoring, siektetroos, skitterybossie, stuipebossie, tandpynbossie en teringbossie.

Soms is die naamgewing afgelei van ander tale wat dit nogal interessant maak, soos byvoorbeeld:

Besuardpoeier – berswartpoeier-beeswartpoeier

Polychrestpille – polgraspille

Balsemsulferus – balsemsevierres

Epsomsout – opsemsout

Haarlemensies – Hermansdrup

Helmanskruid – Hermanskruie

Endresdruppels – intrensdruppels

Dan was daar ook:

Koekemakranka – goed-vir-krampe

Bronkors – boomkors

Bronchitis – bromkatjies

Dysentry – duisendtree

Seitlitzspoeier – setlaarspoeier

Codliveroil – godliewerolie



Tradisionele kruiemedisyne

Die veldapteek: medisinale plante in ons tuin

Wortels, bolle, wortelstokke, bas, blare, stingels, blomme, vrugte, sade, gom, sap en nektar word alles vir medisinale gebruike benut. Plante word vars of gedroog gebruik in aftreksels, tinkture, snuif, rome, infusies en so meer. Op die ander panele is plante bekend om hul medisinale waarde - daar is baie in die Taalmonument se tuin aanwesig, maar weens beperkte ruimte word slegs 'n paar vermeld.

Boegoe (*Agathosma betulina*)

Agathosma betulina is 'n lid van die fynbosfamilie en endemies aan die berge van die Wes-Kaap. Dit staan bekend as (rondeblaar) boegoe. Boegoe was 'n integrale deel van die Khoisan-kultuur en is gebruik om die liggaam mee in te smeer. Verpoeierde blare is met skaapvet gemeng en vir kosmetiese doeleindes gebruik. 'n Aftreksel van boegoeblare is gedrink of die vars blare is gekou om maagkrampe te verlig. Die Nederlandse koloniste het hierdie praktyke oorgeneem. Hulle het alkohol-tinkture of boegoebrandewyn voorberei vir maagprobleme en siektes van die urinekanaal. Asynaftreksels of boegoe-asyn is gebruik om wonde mee te was en te behandel. Dit is steeds 'n gewilde en algemene Suid-Afrikaanse huishoudelike raat. Dit is ryk aan geurige olies en word as geurmiddel in voedsel gebruik en as insekweerder aangewend.



Suurvy (Carpobrotus edulis)

C. edulis staan bekend as die suurvye/perdevy/perderank of vyrank, ook as "gaukum/ghaukom" (ontleen uit Khoekhoen). Volgens oorlewering het Khoekhoen-vroue tydens swangerskap 'n aftreksel gedrink wat van die vruggies gemaak is om komplikasies tydens geboorte te voorkom. Vars blaarsap is gebruik om mond- en keelinfeksies te verlig.

Dit is ook mondelings ingeneem om disenterie, spysverteringsprobleme en tuberkulose te behandel. Daar word gemeen dat hierdie sap oor urinedrywende en bloedstollende eienskappe beskik, en ook 'n doeltreffende behandeling vir tandpyn en oorpyn is. As 'n saamtremiddel word dit ook aangewend om ekseem, wonde en brandplekke te behandel. Dit word ook vir vel- en ooginfeksies gebruik.

Die plant groei gerieflik na aan strande en word gebruik om die seer van bloublasies en sonsteek te behandel. Vars-uitgedrukte blaarsap is 'n gewilde Kaapse raat vir doekuitslag. Die blaarpap word op wonde en velinfeksies aangewend, of 'n stukkie blaar kan direk aangewend word om 'n koorsblaar te help genees.

Kankerbossie (*Sutherlandia frutescens*)

S. frutescens is bekend as kankerbos, belbos, jantjebarend, gansies, rooikeurtjie en kalkoentjebos. Die Khoi en Nama het afkooksels van *Sutherlandia* gebruik om wonde mee te spoel, of het dit gedrink om koors te 'breek' en verskillende siektes mee te behandel. Dit is gou deur die koloniste in gebruik geneem en het 'n ou Kaapse raat vir maagprobleme en kanker geword. Volgens oorlewering is dit 'n geneesmiddel vir verkoue en griep en is dit wydverspreid in Suider-Afrika tydens die griep epidemie van 1918 gebruik. Dit is ook al gebruik vir die behandeling van waterpokkies, suikersiekte, spatare, aambeie, inflammasie, lewerprobleme, rugpyn en rumatiek.



Ander gebruike sluit in die behandeling van koors, aptytverlies, slegte spysvertering, gastritis, maagsere, disenterie, asma, chroniese brongitis, nier- en lewertoestande, rumatiek, hartversaking en urinekanaalontstekings, asook vir spanning en angs. *Sutherlandia* word reeds jarelank verbind met die behandeling van kanker, soos daar uit die naam "kankerbos" afgelei kan word.

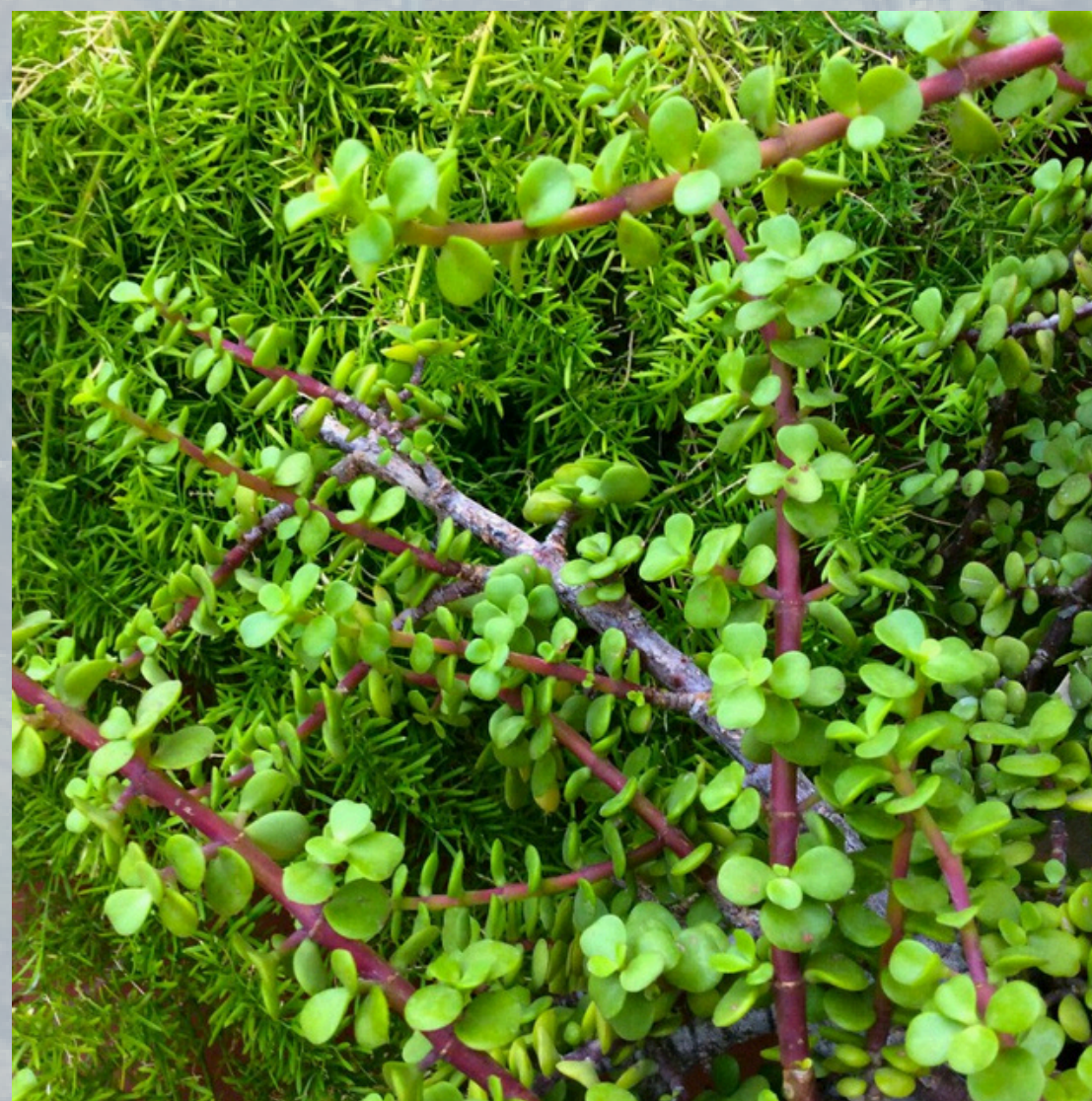


Bitteraalwyn (*Aloe ferox*)

A. ferox is inheems aan Suid-Afrika en staan bekend as bitteraalwyn, Kaapse aalwyn, makaalwyn of tapaalwyn. Vroeë Europese reisigers het die medisinale gebruik daarvan deur die Khoisan opgeteken. Druppels van die plant se sap is destyds met growwe meel gemeng, gedroog en as "pille" gebruik vir die behandeling van rumatiek en malaria. Die dik geel blaarafskeiding is eeue lank gebruik as 'n purgeermiddel. Volgens oorlewering word vars aalwynsap aangewend om oogontsteking en sinusitis te behandel. Afkooksels van die blare en wortels word gebruik vir artritis, ekseem, hoë bloeddruk en spanning. Vars blare word geskeur of saamgepers en op oop wonde, sere en brandplekke aangewend of gebruik om sonbrand te behandel. Dit word ook gebruik om sere en beserings by diere te behandel.

Spekboom (*Portulacaria afra*)

Spekbome is veelsydig en word gebruik van kookkuns tot medisyne. Die blare gee 'n aangename smaak aan slaai en bredies. Die blare word ook gesuig om uitputting en ontwatering te behandel.



Wilde dagga (*Leonotis leonurus*)

L. leonurus staan bekend as wilde dagga of rooidagga. Vroeë reisigers het waargeneem dat die blare deur die Namas gerook is. Daar word ook beweer dat hulle die blare gebruik het om klein koekies te maak, wat soos tabak gekou is. Hierdie plant is slegs in geringe mate narkoties vergeleke met dagga, maar dit is gerook om epilepsie te behandel. Wilde dagga se blare of wortels is as 'n algemene geneesmiddel vir slangbyt bestempel asook vir die behandeling van ander steke en byte aangewend. Afkooksels word uitwendig gebruik op pitsere, ekseem en ander velsiektes, en ook vir die behandeling van spierkrampe.

Blaaraftreksels en -afkooksels word gebruik om verkoue, griep, hoes, brongitis, asma, hoë bloeddruk en hoofpyn te behandel. Vars blare word gekou as 'n kuur vir maagpyn. Sap wat van die wortels gemaak is, word gebruik as neusdruppels vir die behandeling van sinustoestande. Blaaraftreksels is 'n tradisionele behandeling vir inwendige wurms en geelsug. Dit is ook op koorsblare gebruik.



Wildeknoffel (*Tulbaghia violacea*)

Wildeknoffel groei polvormig en het grysgroen blare wat na knoffel ruik. Die perspienk blomhofies word op lang stele gedra. Die bolle en vrugte is gebruik vir die behandeling van koors, asma en as purgasiemiddel. Dit word gebruik om verkoues, tuberkulose en maagprobleme te behandel. Die blare word gebruik vir die behandeling van keelkanker. Ander opgetekende behandelings daarmee sluit in die gebruik om die simptome van rumatiek te verlig. Die blare is soms oor die kop gevryf om sinushoofpyne te verlig. Aftreksels is voorberei om koliek en onrustigheid in jong kinders te behandel. Wilde knoffel word ook volgens oorlewering as 'n slang-afweermiddel geplant.

Kooigoed (*Helichrysum*-spesies)

Daar bestaan ongeveer 245 spesies van hierdie aromatiesse meerjarige kruie wat as kooigoed bekend staan. Dit is hoofsaaklik die blare en takkies wat gebruik word, en soms ook die wortels. Hulle word gebruik om koors, hoofpyn en menstruasiekrampe te verlig. 'n Aftreksel word voorberei om die blare word in melk gekook om hoes en verkoue mee te behandel. Blare word gebrand en die rook word ingeasem om pyn te verlig. Dit word gebruik om op wonde te plaas en om ontsteking te voorkom. Dit is 'n tradisionele kuur vir 'n hoë koors. Pampengsels word ook uit hierdie plante gemaak om verstuitings en swelsels mee te behandel. Aftreksels is gebruik vir die behandeling van hart-, blaas- en niersiektes asook rugpyn. Die naam "kooigoed" dui op hierdie plante se tradisionele gebruik as beddegoed. *H. odoratissimum* was veral gewild hiervoor danksy die plant se geurigheid. Dit is ook doeltreffend vir die afweer van insekte en parasiete.



Bloulelie (*Agapanthus africanus*)

Die wortels en wortelstokke van hierdie plante word algemeen gebruik vir voorgeboorte- en nageboortebehandlings. Soms word 'n plant in water geweek wat dan twee keer per dag gedrink word vanaf die vyfde maand van swangerskap. Daar word geglo dat dit die geboorte van 'n gesonde baba sal verseker. Sterker wortelstok-afkooksels word gebruik vir die induksie van die geboorteproses. Daar word ook gemeen dat *Agapanthus* gesonde nierfunksie bevorder. Wortel-aftreksels dien as rituele braakmiddels vir die behandeling van hoesbuie asook bors- en harttoestande.



Wildeals (*Artemisia afra*)

A. afra staan bekend as als, alsem, wildeals, bitterals of alsemkruid, en is een van die bekendste inheemse medisynes. Aftreksels of afkooksels word gemaak van die blare en soms van die wortels. Dit word dan met heuning of suiker versoet. Dit word gebruik om hoesbuie, verkoues en griep, koors, swak aptyt, koliek, hoofpyn, oorpyn, malaria en inwendige wurms te behandel. Deur die blare in water op te kook en die stoom in te asem, kan 'n toe neus verlig word. Aftreksels word ook gebruik om slegte spysvertering en velsere te behandel. Daar word ook 'n wonddekking van die verhitte blare gemaak, wat dan aangewend word as behandeling vir 'n ontsteekte keel of koors by kinders. Verpoeierde blare word as snuif vir die verligting van hoofpyn gebruik. Vars blare word in die neusgate geplaas om simptome van verkoues en hoofpyn te verlig, of in 'n tandholte om tandpyn te behandel.

Daar bestaan bewyse dat 'n kussing wat met *A. afra*-blare gestop is, 'n manier is om slapeloosheid te voorkom. Pappmengsels van wildeals word op velirritasies, verstuitings en kneusplekke gebruik.