

Kruidenweetjes

Tekst: Frank van Irsel

Inleiding

Vóór de moderne geneeskunde was de mens volledig afhankelijk van hetgeen de natuur te bieden had. Planten vormden zowel om de geneeskraft als de eetbaarheid altijd een belangrijk onderdeel van ons menu. Veel kennis hierover is echter verdwenen. De term kruiden is veelal veranderd in 'onkruid'. Bermen en gazons worden strak gemaaid, waardoor de habitat van deze eens zo belangrijke soorten verdwijnt. Daarom delen we in dit artikel de kracht van zes zeer algemene bermenplanten.

Bijvoet

Artemisia vulgaris

Bijvoet wordt al sinds de oudheid gebruikt in de geneeskunde. Romeinen droegen stukken van de plant in hun schoeisel om bij lange marsen vermoeidheid tegen te gaan. De Nederlandse naam 'bijvoet' is hiervan een directe afleiding. De plant vervulde daarnaast eeuwenlang een belangrijke rol in de gynaecologie. De wetenschappelijke naam *Artemisia* is vermoedelijk een verwijzing naar 'Artemis', godin van de jacht en beschermster van vrouwen.

Bijvoet is inheems in Nederland en komt zeer algemeen voor op vrijwel alle grondsoorten. De plant groeit bij voorkeur op open, omgewerkte en voedselrijke bodems zoals wegbermen, verwaarloosde gronden en puinhopen, in het algemeen op standplaatsen in de buurt van menselijke bewoning. De jonge planten hebben een frisgroene, bossige uitstraling. Op het latere leeftijd wordt het bladgroen dof. Kenmerkend voor de soort zijn de diep ingesneden blaadjes met een haast witte, viltige

onderzijde. Een ander kenmerk van bijvoet is de roodachtige stengel die de plant de uitstraling geeft van een struik. Hoewel het oogt alsof de stengel verhout, is dat niet het geval. De plant bloeit van juli tot en met september in kleine groengele bloemetjes die in langgerekte trossen aan de uiteinden van de takken hangen. Alle delen van de plant ruiken onaangenaam.

Bijvoet is een oude artsenijsplant. Tot in de 19e eeuw werd de plant gebruikt vanwege zijn menstruatie bevorderende eigenschappen. Bestanddelen in de plant reguleren het ritme en de hevigheid van de menstruatie en verlichten de pijn die daar soms mee gepaard gaat. Voetbaden met bijvoet waren in die tijd eveneens een bekend fenomeen. Beweerd wordt dat enkele bestanddelen in de plant een zweetdrijvende werking hebben waardoor de kans op blaren kleiner is. De plant bevat een etherische olie. Uit het droge materiaal wordt een gezondheids-thee en medicatie gemaakt tegen verteringsstoornissen, maagkrampen en gebrek aan eetlust. Overmatig gebruik van de plant kan schadelijk zijn voor het zenuwstelsel.

De uiteinden van de stengels en de jonge uitlopers van bijvoet hebben een smaak die vergelijkbaar is met artisjok. Bijvoet is dan ook een belangrijke kruidenplant. Het blad van de plant wordt gebruikt als specerij voor vleesgerechten en soepen en in de bereiding van beignets. De bloemen van de plant kan men gebruiken om romige desserts zoals crèmes op smaak te brengen. In Japan wordt bijvoet gebruikt in de aromatisering en kleuring van mochi (de karakteristieke plakkerige rijstballetjes gevuld met ingrediënten).

Waarschuwing

Dit artikel dient slechts ter informatie. De planten in het artikel zijn geen vervanging voor een medische behandeling. We adviseren niet om planten zelf te oogsten.

Meer weten?

Wij delen graag. Dat doen we vanuit ons groene hart. We inspireren je over de laatste ontwikkelingen op het gebied van natuur, duurzaamheid en innovaties. Wil je als eerste op de hoogte worden gehouden over het laatste nieuws?

Schrijf je dan in voor [onze nieuwsbrief](#) via onze website:

www.vanhelvoirtgroenprojecten.nl



Uitgebloeide bloemen



Doffe, groene bladeren en ogenschijnlijk verhoute stengels

Duizendblad

Achillea millefolium

De blaadjes van duizendblad zijn zo fijn verdeeld dat het lijkt alsof ze in 'duizend' stukje zijn opgedeeld. De benaming *millefolium* betekent letterlijk -mille- duizend folium -blad-. *Achillea* is een verwijzing naar de Trojaanse krijgsheld Achilles die volgens de legende de wonden van zijn gewonde soldaten behandelde met duizendblad.

Duizendblad is een zeer algemeen voorkomende soort die inheems is voor Nederland. De plant bloeit van juni tot oktober in witte tot roze schermvormige pluimen en gedijt goed in wegbermen, akkerranden en braakliggende terreinen. De bladeren zijn langwerpige en twee- tot drievoudig geveerd, waardoor het lijkt alsof het heel veel kleine blaadjes zijn. De bovenzijde van de bladeren en de stengels van de plant zijn stevig behaard.

Duizendblad is een zeer oude, geneeskrachtige plant. De bloemhoofdjes bevatten etherische olie, alkaloiden, looistoffen en diverse andere stoffen. Uit de gedroogde delen van de plant worden theemengsels gemaakt die helpen tegen maagklachten, gebrek aan eetlust en hoest. De plantensappen bracht men vroeger aan op open wonden omdat deze de bloedstolling bevorderen en een kiemdodende en ontstekingsremmende werking hebben. Blaadjes werden daarnaast opgerold en in de neus gestopt bij neusbloedingen om het bloeden te stoppen. Blijvend en overmatig gebruik van de plant is niet verstandig. Het leidt tot schadelijke gevolgen en aanvallen van duizeligheid, hoofdpijn en verdovingsverschijnselen.

De malse verse bladeren kun je in maart en april oogsten om salades op te maken. De bladeren zijn in die periode mals, en beschikken over een zoete, zacht bittere smaak. De zachte bladeren direct onder de bloemknoppen (april tot en met september) en de bloemknoppen zelf (mei en juni) gebruikt men vaak als kruidige toevoeging aan salades en groentegerechten. Tot in de 17e eeuw was duizendblad een populaire groente die als spinazie werd bereid of aan soepen werd toegevoegd.

Gewone berenklaauw

Heracleum sphondylium

Gewone berenklaauw heeft door zijn invasieve broertje 'reuzenberenklaauw' onterecht een vrij negatief imago gekregen in Nederland. De naam 'berenklaauw' is een verwijzing naar de bladvorm van de plant. Wanneer je hem in de grond drukt doet dit denken aan een pootafdruk. De wetenschappelijke naam *Heracleum* verwijst naar de Romeinse god Hercules vanwege de impotante grootte van de plant en de grote geneeskracht die haar in het verleden werd toegeschreven.

De plant is inheems in Nederland en komt voor op vrijwel alle gronden, maar prefereert voedselrijke, open bodems zoals bemeste weides, wegbermen en puinhopen. Hoewel in mindere mate dan bij reuzenberenklaauw, veroorzaakt ook gewone berenklaauw bij gevoelige mensen, bij aanraking huidirritaties of zelfs blaren.

De verse bladeren gebruikte men vroeger op het platteland voor de behandeling van abscessen en steenpuisten. Van de wortels en bladeren kan thee worden getrokken. Een kopje van deze thee na elke maaltijd zorgt voor bevordering van de spijsvertering. Gebruik van alle eetbare delen van de plant heeft daarnaast een kalmerende werking. Vroeger zette men de plant in tegen epilepsie.

De verse, jonge, zachte bladeren kunnen in april of mei worden geoogst en vormen een lekkere toevoeging aan salades. De bladeren kunnen rauw worden verwerkt maar kunnen ook worden verwarmd tot spinazie of roerbakgroente. Voor dat laatste zijn met name oudere bladeren meer geschikt. De bladeren lenen zich daarnaast goed voor eiergerechten, als smaakmaker in kruidenkaas en ingemaakt als zuurkool. Ook de bladstengels van gewone berenklaauw zijn eetbaar. Wanneer je een jonge stengels doorsnijdt verspreidt zich een aroma van mandarijn en kokos. De stengels kunnen rauw worden gegeten, wanneer ze van de dikste vezels zijn ontdaan en zijn krokant en heerlijk zoet. De grote, aromatische bloemknoppen kunnen van mei tot september worden bereid als broccoli en met saus worden geserveerd, of fijngesneden worden toegevoegd aan salades. De afgeplatte vruchten van de plant verspreiden bij kneuzing een sterke citrusgeur. Het is een sterke smaakmaker voor zowel hartige als zoetige gerechten.

Verwerking van gewone berenklaauw dient altijd zorgvuldig te gebeuren. Bij personen die daarvoor gevoelig zijn, kan de plant ontstekingen van de huid uitlokken.



De bloemen van duizendblad



De kenmerkende bladeren van duizendblad



De jonge bladeren en stengels van gewone berenklaauw

Gewoon speenkruid

Ranunculus ficaria

De naam speenkruid verwijst vermoedelijk naar het vroegere gebruik van de plant tegen aambeien, die ook 'speen' genoemd worden. De wetenschappelijke naam *Ficaria* is een verwijzing naar *Ficus* dat letterlijk 'vijg betekent' en refereert aan de vijgvormige wortelknolletjes van speenkruid. De geslachtsnaam 'Ranunculus' betekent letterlijk 'kleine kikker' omdat veel ranonkelachtigen van vochtige omstandigheden houden.

Speenkruid is oorspronkelijk inheems in Nederland. De plant bloeit al in februari en houdt van vochtige, half beschaduwde plekken zoals slootkanten, stadspantsen, onder struiken en in vochtige loofbossen. Speenkruid vormt zelden zaad maar vermeerderd zich hoofdzakelijk door haar broed- en wortelknollen, die bij zware regenval in grote hoeveelheden uit de grond worden gespoeld.

De wortelknolletjes vertonen een opvallende gelijkenis met aambeien. Dat is dan ook precies waarvoor de plant vroeger werd gebruikt. Gebruikt van speenkruid zorgt voor een samen-trekkend en versterkend effect op de vaatwanden. De plant is daarom een goede remedie gebleken tegen aambeien en wordt sindsdien gebruikt in extracten, siropen, zalven en andere smeersels.

Speenkruid is bij overmatig gebruik of bij gebruik in de verkeerde periode van het jaar giftig. Het gehalte aan giftige stoffen in de bladeren is aanvankelijk beperkt maar loopt wanneer de plant in bloei komt verder op. Overmatig, uitwendig gebruik kan leiden tot irritaties van de huid of de slijmvliezen. De plant in de verkeerde periode van het jaar eten, of overmatig gebruik van de plant leidt tot buikpijn, braken of diarree.

De zeer jonge bladeren aan de voet van het speenkruid kunnen echter in bescheiden hoeveelheden prima rauw gegeten worden en zijn een belangrijke bron van Vitamine C. Oogsten van de jonge bladeren kan van februari tot en met april en dient altijd te geschieden voordat de plant in bloei komt. De jonge, glanzende bladeren kunnen fijngehakt worden verwerkt in kruidenkaas, salades, dressings of kruidenpuree.

In gedroogde vorm verdwijnt de giftigheid van de plant. De bloemknoppen (oogsten in maart of april) en de wortelknolletjes (oogsten in mei of juni) kunnen nadat ze twee tot drie dagen getrokken hebben in zout, in olie worden ingelegd.

Herderstasje

Capsella bursa-pastoris

Herderstasje dankt zijn naam aan de gelijkenis tussen de vorm van de zaaddoosjes en de tas of ransel die herders vroeger bij zich droegen. De wetenschappelijke naam drukt hetzelfde uit als de Nederlandse naam.

De soort is inheems in Nederland en heeft zich door de graanteelt over praktisch de hele wereld verspreid. Ook in Nederland is herderstasje zeer algemeen op vrijwel alle grondsoorten maar bij voorkeur op plekken, dichtbij menselijke bewoning zoals plaatsen die vaak betreden worden, tussen stoeptegels, op puinhopen en in wegbermen. De plant bloeit vrijwel het gehele jaar in kleine, witte bloemetjes die veelal niet over kroonbladeren beschikken.

Herderstasje werd vroeger, zowel vers als gedroogd, gebruikt als huismiddel tegen diverse soorten interne bloedingen, zoals hevige of te lang durende menstruatie, tussentijdse bloedingen of een bloedneus. De plant bevat bestanddelen die de farmaceutische industrie gebruikt voor de bereiding

De plant bevat bestanddelen die als grondstof worden gebruikt in de farmaceutische industrie voor de bereiding van gynaecologische medicatie. De plant werd vroeger zowel in- als uitwendig gebruikt voor het verlichten van zware benen of als remedie tegen pijnlijke aambeien. Gebruikt van de plant weert daarnaast diarree en desinfecteert de urinewegen bij een blaasontsteking.

Vrijwel alle delen van de plant zijn eetbaar. De wortel kunnen voor de bloei worden geoogst en in gedroogde vorm worden gebruikt als specerij. De smaak van de wortel is vergelijkbaar met de smaak van gember. De bladrozetten, scheuttoppen en bladeren zijn rauw eetbaar en kunnen worden geserveerd als onderdeel van een salade of kunnen worden klaargemaakt als bladgroente op eenzelfde wijze als spinazie. Oogsten van deze plantdelen kan van april tot en met juni. De bladdelen vormen een belangrijke bron van vitamine C. De smaak lijkt op die van tuinkers of rucola. De kleine gele zaadjes van de plant kunnen van juni tot en met september worden geoogst. De zaadjes zijn pikant en worden gebroken of geplet als specerij gebruikt. Met toevoeging van azijn en zout kunnen de gekneusde zaadjes tot mosterd worden verwerkt.



Gewoon speenkruid



Gewoon speenkruid in bloei



Herderstasje in bloei

Paardenbloem

Taraxacum officinale

De herkomst van de naam 'paardenbloem' is niet geheel duidelijk. Uit diverse bronnen blijkt dat de paardenbloem haar naam dankt aan het feit dat paarden de soort niet eten. In de praktijk wijst de ervaring toch uit dat de dieren ze wel eten. De naam refereert hoe dan ook aan een verband tussen de planten en paarden. De wetenschappelijke naam *Taraxacum* verwijst naar het Oudgriekse woord *taraxa* en *akon* dat respectievelijk darmstoornis en geneesmiddel betekent.

De kenmerkende goudgele bloemen van de paardenbloem zijn alom bekend. Bij slecht weer en 's avonds sluiten de bloemen. De paardenbloem vormt talrijke nootjes die zijn uitgerust met een zogenaamde haarkroon, die dienst doet als parachute bij de verspreiding. Deze haarkronen vormen na de bloei het welbekende donzige pluiz. De paardenbloem is één van de meest algemeen voorkomende kruidachtigen in Nederland en kent vele soorten en microsoorten. De soort bloeit van mei tot juni en van augustus tot november en verdraagt alle grondsoorten. Je vindt de plant vaak op grazige plaatsen zoals gazons, wegbermen en weilanden. Paardenbloem is een waardevolle plant in de ecologie en wordt door ruim honderd verschillende soorten insecten bezocht.

De paardenbloem kent een rijke toepassing in de geneeskunde. Op sommige plaatsen wordt de soort zelfs specifiek gekweekt als grondstof voor de farmaceutische industrie. Het gebruik van paardenbloem stimuleert de galblaas en wordt tot op heden gebruikt tegen pijn aanvallen van de lever en geelzucht. Van de wortels en bladeren kan thee worden getrokken. Twee glazen per dag, tussen de maaltijden in, bestrijden leverkwalen en constipatie. De soort wordt daarnaast ingezet tegen aderverkalking en bij een te hoog cholesterol. Uitwendig wordt paardenbloem gebruikt bij huidproblemen zoals acne of eczeem of bij reumatische aandoeningen zoals jicht.

Consumeren van paardenbloem heeft een eetlustopwekkende werking. De bitterstoffen in de plant stimuleren de spijsvertering. Alle delen van de plant kunnen worden gegeten. De jonge, verse bladeren van de paardenbloem kunnen van maart tot en met juni worden geoogst en vormen een delicatessen in salades. De bladeren worden daarnaast fijngehakt over soepen en eenpansgerechten gestrooid of bereid als spinazie. De smaak van de bladeren doet denken aan de smaak van cichorei. Wanneer je de bladeren voor consumptie in zout water laat trekken wordt de smaak milder. Het sap in de stengel is licht toxisch.

De bloemen kunnen worden geoogst van april tot en met september en kunnen, na te hebben getrokken in zout, eveneens worden gebruikt in salades of worden bereid als groente. De bloemblaadjes kunnen worden gebruikt in de bereiding van wijn

of siroop. De bloemdelen beschikken over een honingachtige smaak.

De wortels van de plant worden geoogst van september tot en met maart en worden fijngesneden gebruikt in salades of groenten. De gedroogde en geroosterde wortels leveren een koffiesurrogaat op.

Bibliografie

Debuigne, Gérard & Couplan, François. 2017. Geneeskrachtige planten & kruidengids. Rijnkaai, Antwerpen : Standaard Uitgeverij nv, 2017.

Dijkstra, K.M. 2001 - 2020. Inheemse en ingeburgerde plantensoorten in Nederland en België. [Online] 2001 - 2020. [Citaat van: 19 februari 2020.] <https://www.wilde-planten.nl/>.

Fleischauer, S. G. 2007. Eetbare wilde planten '200 soorten herkennen en gebruiken'. Baden en München : Schildpadboeken, 2007. ISBN 978-90-77463-25-3.

Koster, A. 2007. Plantenvademecum voor tuin, park en landschap. 's-Graveland : Fontaine Uitgevers B.V., 2007.

Marijnissen, Dr. J. 2004. ANWB Flora Gids voor Nederland en Vlaanderen. Den Haag, Nederland : ANWB b.v., 2004.

Meijden, Ruud van der. 2005. Heukels' flora van Nederland. Groningen : Wolters-Noordhoff b.v., 2005.

Morley, Dr. B. D. 1970. Wild flowers of the world. sl : Rainbird Reference Books Ltd. , 1970.

Onbekend. 2018. Fysiotherapie 'Medicinale kruiden- en plantengids'. Almere : Alpen Editions, 2018. ISBN 2-914923-20-1.

Triska, J. 1975. Flora van Europa. [vert.] A. A. Kruijne. Amsterdam : Meulenhoff Nederland, 1975.

W, Deconinck. april 2019. Plantennamen nader toegelicht. Kortrijk : Onbekend, april 2019.



Herderstasje



Bloem van de paardenbloem



Paardenbloem