



Tijdens een wandeling langs het Ommetje in Velden, ontmoet ik allerlei wilde bloemen en kruiden waarover ik graag meer wil vertellen.

Deze maand wil ik jullie kennis laten maken met ;

Vogelmuur (Stellaria media)

Vogelmuur behoort tot de anjerfamilie. De kleine stervormige bloempjes zijn overal in bemeste akkers en in tuinen te zien. De botanische naam *Stellaria* betekent kleine ster. Elk van de 5 kroonbladeren is zo diep gespleten dat een tienstralige ster ontstaat. De liggende stengels zijn vertakt en van bladeren voorzien. De onderste bladeren zijn gesteeld en de bovenste ongesteeld. Hoogte tot 40 cm en ze bloeit altijd. Een duidelijk kenmerk is de rij haren die in de lengte over de stengel loopt. Dauwdruppels vloeien hierlangs naar beneden af en worden door de eerste bladeren opgevangen. Deze nemen vocht op, waarna de druppel weer verder loopt. Het water wordt opgeslagen als reserve voor drogere tijden.

De plant wekt met zijn tere, meestal op de grond liggende stengels een onschuldige indruk. Deze is echter misleidend, want vogelmuur is zeer wijd verbreid en zich snel vermeerderend onkruid. Het probleem schuilt voor een deel in het feit dat de plant vrijwel het gehele jaar door grote hoeveelheden kleine, bruine zaden voortbrengt die weer snel ontkiemen (bij een temperatuur rond het vriespunt). Het komt goed van pas bij jeuk of een geïrriteerde huid. Gewoon het verse plantje op de huis fijnwrijven geeft al verlichting.

Ook de Nederlandse naam is zeer toepasselijk, want alle vogels eten graag de groene plantjes en ook de zaden. Sommige mensen beschouwen vogelmuur als een van de smakelijkste wilde planten in salades. Het plantje is rijk aan mineralen.

Voorjaarsstampot:

een paar handen vol van de vers, bloeiende kruid door de gekookte aardappelen mengen. Vooraf klein knippen, anders wordt het geheel te draderig.

Vogelmuur pasta (recept uitgegeven door kruidencentrum 'de Spreuk'.)

200 gr vers vogelmuur

2 eetlepels geraspte mierikswortel

2 teentjes knoflook

1 eetlepel olijfolie

1 theelepel zeezout

Beetje azijn

De vogelmuur wassen, drogen en fijnsnijden. Knoflook uitpersen en met de geraspte mierikswortel en olijfolie bij de vogelmuur doen. Met de staafmixer fijnmaken. Met azijn en zeezout op smaak brengen. In een jampotje doen en in de koelkast bewaren. (maximaal een week houdbaar) Deze pasta verhoogt de weerstand en kan ook op brood worden gebruikt.

Mijn wandeling langs het Ommetje in Velden heeft mij veel geleerd over deze onopvallende wit bloeiende plant in de berm. De wandeling was zeer de moeite waard en de volgende keer vertel ik u over een andere plant, die ik tijdens het Ommetje heb gevonden.

Annet Weijkamp