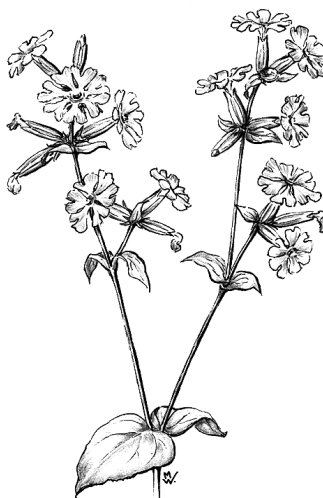


KOEKOEKSBOEMEN,

SILENE SPEC.

In onze tuin moet ik elk jaar een grote hoeveelheid Dagkoekoeks-bloemen verwijderen. Ze groeien er als onkruid. Kennelijk voldoet de bodemgesteldheid aan alle eisen. Hoewel... Volgens Wikipedia groeit de plant “op vochtige plaatsen met een zuurgraad tussen 6,1 en 7,8, op voedselrijke laagveen- of zandgrond”. Nou, van zand is geen sprake en al helemaal niet van laagveen... Volgens de Duitse flora van D. Aichele heeft de plant vochtige leem- of zandbodem nodig met voldoende humus. En daar houden we het dan maar op...



Over de rozerode Dagkoekoeksbloem (*Silene dioica*) is bar weinig interessants te vinden. Hoogstens dat hij vaak wordt gebruikt bij insectenbeten. Daarom haal ik de andere koekoeksbloemen er maar bij:

de spierwitte

Nachtkoekoeksbloem (*Silene latifolia* s.alba) en de Echte koekoeksbloem (*Lychnis flos-cuculi*). Ze horen alle drie bij de Anjerfamilie, net als Zeepkruid, Muur



en Hoornbloem.

Verschillen

Laten we eerst eens naar de verschillen kijken. De foto's maken veel duidelijk, maar ze zeggen niet alles. Ook al omdat ze niet in kleur zijn.

In Duitsland wordt het verschil niet aangegeven met dag en nacht, maar met rood en wit. En dat is veel begrijpelijker dan onze keus. H. Kleyn, wiens boek "De planten en hun naam" veel nuttige informatie geeft, merkt bij de koekoeksbloemen op: "Het verdient aanbeveling bij een herziening van de Nederlandse plantennamen hieraan de nodige aandacht te besteden." Bovendien komen er vaak kruisingen tussen beide *Silenes* voor...

Namen

Het is inderdaad een onbegrijpelijke naamgeving want aan het opengaan van de bloemen van de Dagkoekoeksbloem is echt geen vaste tijd te verbinden! Toch is de Nederlandse naam sinds 1906 niet gewijzigd. Wel de Latijnse! Moest je vroeger onder *Melandrium* zoeken, tegenwoordig is de geslachtsnaam *Silene*. Pas toen de genenstructuur onderzocht kon worden kwam de duidelijkheid die daartoe leidde.



De Echte koekoeksbloem hoort bij een ander geslacht: *Lychnis*.

Wat deze drie plantensoorten nu met een koekoek te maken hebben is absoluut in nevelen gehuld. Dat het begin van hun bloeitijd met het horen van de teruggekeerde vogel in verband zou staan lijkt wel erg onwaarschijnlijk. Voordat de bloemen

verschijnen is de koekoek allang in het land!

Misschien heeft het met de schuimcicade te maken. Dit beest maakt een soort schuim waarin zijn larven vochtig blijven en onzichtbaar zijn. Dat spul heet in de volksmond

‘koekoeksspog’. Andere planten die daar ook last van hebben, zoals de Pinksterbloem, heten hier en daar ook koekoeksbloem!

De enige plant waarvan de volksnaam koekoeksbloem met diens aankomst te maken zou kunnen hebben is de Witte klaverzuring, dat is echt een vroegerd!

Volksnamen

Onder dit kopje kunnen we deze drie ook al niet over een kam scheren.

De Dagkoekoeksbloem heet in de Achterhoek Dagbleumpkes en elders ook wel Vrouwenroosje. Dit omdat men het idee had dat hij de liefde kon opwekken. Om die reden heette hij in de Middeleeuwen ook wel Floramor. In Duitsland komt Amorrose voor, wat in dezelfde richting wijst. Daarnaast kent de familie ook nog Brandende liefde, een vuurrood tuinneefje (of –nichtje!), ook uit het geslacht Lychnis.

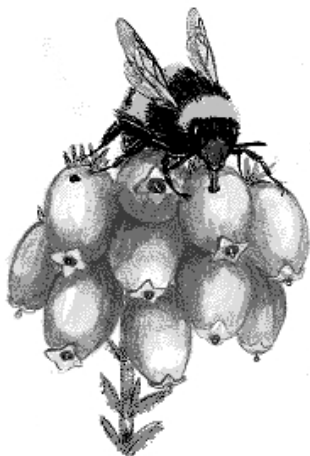
De witte Avondkoekoeksbloem krijgt in Zeeuws-Vlaanderen de naam Witte bolderik mee en hier en daar Wit zeepkruid. Daarop lijken de bloemen op het eerste gezicht ook wel een beetje. In Groningen komt de naam Boksenpiepen voor en net over de grens, in Oost-Friesland, Büchsenpuffert. Het heeft volgens het Nieuw Gronings Woordenboek te maken met de zeer wijde vorm van de kelk die aan een broekspijp zou doen denken...

De Echte koekoeksbloem, een plant van vochtige, zure, arme grond, waarvan we vroeger veel meer hadden dan nu, heeft heel wat meer volksnamen. Vleesbloem, vanwege de kleur en Hanepoten of Gerafelde koekoeksbloem - om de vorm - kon je tegen. In Duitsland vindt men het maar een sloddervos: Schlampiges Mädli. In Engeland is Ragged Robin of Ragged Willy ook niet mis ('rags' zijn vodden).

Het zal je niet verbazen dat men in Zeeuws Vlaanderen Paarse bolderik zegt. Miedebloem (weidebloem) uit Friesland en Kikkerbloem uit Oost-Drente zijn ook begrijpelijk, gezien de groeiplaats. In het Waterland sprak men om die reden over Armoedsbloemen.

Tenslotte kom je in oude literatuur nog de naam Haandriksbloem tegen, wat te maken zou kunnen hebben met een mannetjesdier, zoals ook bij Ganzerik. Je zou aan een erg rafelige hanenkam kunnen denken... En dan blijkt er in de Altmark in Duitsland bij de Elbe ook nog de naam Haonblom voor te komen!

Geneeskracht en bijgeloof



In de geneeskunst en daarmee ook in de wereld van het bijgeloof speelt deze plant helemaal geen rol. Vandaar dat ik je daarmee niet kan verblijden.

Leuk te vermelden is nog dat de bloemen vaak door inbrekers bezocht worden. Omdat de honing nogal diep in de bloem zit en alleen via een betrekkelijk nauwe toegang te bereiken is, willen hommels nogal eens gaatjes onder in de bloembuis maken. En dat is toch echt niet de bedoeling, want zo worden de bloemen natuurlijk niet bestoven...

De enige echte geurige insectenlokker van ons drietal is de Avondkoekoeksbloem. In de schemer gaat deze plant overweldigende geuren afscheiden, die de nachtvlinders onweerstaanbaar aantrekken. De witte kleur van de bloemen komt dan ook goed van pas om ze te vinden. De andere twee lokken alleen daginsecten met hun roze kleur.

De Dagkoekoeksbloem tenslotte heeft prachtige zaaddoosjes, een soort urtjes. Als ze leeggeschud zijn bieden ze een prachtige



schuilplaats aan allerlei klein grut, vooral Oorwormen. Op wat minder in het oog vallende plekken laat ik er om die reden altijd wel een aantal staan. Ze hebben er dan al voor gezorgd dat ik volgend jaar weer aan de slag kan met wieden!

Kruisdistel, *Eryngium campéstre*



In de uiterwaarden van Rijn en Waal groeien veel Kruisdistels. Overigens geen echte distels, die Compo-sieten of Samengesteldbloemigen zijn, maar Schermbloemigen zoals Fluitenkruid en Berenklauw. Ze heten zo omdat ze ook prikken. Net als hun neef-jes, de Blauwe zeedistels.

In onze tuin groeien ze ook, maar die hebben blauwe omwindselblaadjes. Ze zijn wat sierlijker dan de wilde. Wie er een zaailing van wil hebben mag er een komen halen. Hoewel we er elk jaar een heleboel uitroeien blijven er altijd wel wat over, met dikke vlezige wortels in de grond verankerd. Ze komen elk jaar groter terug. Vaste planten dus. Oppassen met zulke krijgertjes zegt Romke van der Kaa. Voor je het weet kom je er nooit meer van af. Onkruid!

Uiterlijk

De wilde Kruisdistel is een grijsgroene of zelfs geelachtige plant met dubbel tot driedubbel veerdelige bladeren met stekelpunten. De stengel is heel erg vertakt met aan het uiteinde schermen met bolronde hoofdjes, waarin kleine bloemen met grote meeldraden. Er omheen staan tot 6 omwindselblaadjes. De onderste bladeren zijn leerachtig, eirond en hebben 3 lobben. In onze omgeving groeien ze langs de grote rivieren, elders in de duinen en op dijken. In ieder geval houden ze van kalk in de grond.

Namen

De Latijnse geslachtsnaam *Eryngium* kan van verschillende Griekse woorden afstammen. Van *eryganein*, 'omhoog duwen, opstoten', vanwege de eigenschap winderigheid en een opgeblazen gevoel te verdrijven, van *erygma*, 'oprisping', of *erungion*, een toevoeging die vroeger vaker aan meer stekelige halfheesters gegeven werd.

Grappig is dat Theophrastus de plant *eryngos*, 'geitebaard' noemt.

Kruisdistelswortels lijken op een pruik bestaand uit veel kleine worteldraden, die aan een geitensik doet denken.

De soortnaam *campéstre* is afgeleid van *campus* of veld, de plek waar je hem kunt vinden.

De Nederlandse soortnaam Kruisdistel heeft noch met een distel, noch met een kruis te maken. 'Distel' wijst alleen op de stekeligheid van de bladeren. 'Kruis' is een verbastering van 'kroesen' in de betekenis van ruig of harig. De Kruisbes (op Texel Kroezebaai genoemd) dankt zijn naam ook aan de beharing van de bes. Daarnaast speelt het gekrulde en warrige karakter van de plant danig mee (denk aan kroeshaar!). In Den Grooten Herbarius van 1514 wordt de plant zowel Cruisdistelen als Croeschdistelen genoemd.

In het Engels heet de Kruisdistel *Field eryngo* en ook wel *Snakeroot* of *Coyote-Thistle*, in het Frans *Panicaut champêtre* of *Chardon roulant* en in het Duits *Feld-Mannstreu*.

Naam en bijgeloof

In de middeleeuwen kom je Kraussdistel tegen en in de Hortus sanitatis van 1543 staat voor het eerst de naam Kruisdistel. Heukels vermeldt als naam ook nog Donderdistel, die er wel op zal wijzen dat de plant bij de Germanen aan Donar, de god van de donder, gewijd was. De plant werd aan de huizen bevestigd om ze tegen blikseminslag te beschermen.



De plant moest dan wel op het Midzomerfeest geplukt zijn.

Zelfs in later tijd gebruikten Christenen de Kruisdistel om boze geesten te weren. Als er onweer kwam moesten stukken van de plant in het haardvuur helpen om je tegen blikseminslag te beschermen.

Hitsige vrouwen gebruikten de plant vroeger als afrodisiacum: ze legden hem onder de lakens van hun echtgenoten om ze wat actiever te krijgen. Wat een geprikkeld! Die dames hadden vast geen last van hoofdpijn...

Op dit gedoe wijst ook de Duitse volksnaam Mannstreu.

Plinius vermeldt een vergelijkbaar gebruik. Hij schrijft dat de mannen die Erygeron bij zich dragen een onweerstandbare aantrekkingskracht op de vrouwen uitoefenen, kennelijk zoiets als bepaalde deodorants nu pretenderen te doen.

O. Brunfels (1532) schrijft: *“Veel mensen zeggen dat de plant twee soorten wortels heeft, mannelijke en vrouwelijke, die echter dezelfde vorm hebben. Als een*

man de manlijke wortel bij zich droeg dan was hij geliefd bij de vrouwen.” En wat gebeurde er in het andere geval? Dat mogen we raden...

In de oudheid deed het legendarische verhaal de ronde dat Phaon, een veerman van Mytilene, zo’n wortel bij zich droeg en dat hierdoor zelfs de lesbische Sappho verliefd op hem werd. Maar omdat haar brandende liefde niet beantwoord werd sprong zij van de rotsen in zee.

Naam en gebruik

Plinius kwam met de naam *Centum capit*: honderd hoofden. Vandaar bij ons vroeger de naam *Honderthoofden*, die nu niet meer voorkomt. Wallendistel wijst op de zandige dijken maar ook op de wallen om de stad, waar hij graag groeide.

De naam *Tuimeldistel* (in Twente *Tommeldistel*), is goed gekozen. In het najaar sterven de stengeldelen na de bloei af en breken los. Deze delen, maar vaak ook de hele plant worden dan al tuimelend door de wind voortgejaagd. Een geweldige hulp bij de zaadverspreiding!

Paardedistel, komt in noordelijk Overijssel voor. Heukels noemt de naam Merwortel. Dat kan te maken hebben met het Oudnederlandse woord ‘meer’, dat vroeger gebruikt werd voor een merrie of een dekhengst. Zo wordt de naam Paardedistel ook iets begrijpelijker. Werd de plant misschien gebruikt als middel om de dieren brongstig te maken?

Op Voorne en Beierland had men een aardig gebruik: de Kruisdistel werd, met de wortel naar boven, aan een draad aan de zoldering opgehangen, midden in de kamer. Door opstijgende warme lucht en tocht ging de plant draaien, maakte een onrustige beweging. Die zorgde voor de naam *Onrust*. Zo lang de plant maar bleef draaien kon je er op rekenen dat er geen boze geesten en heksen in de buurt waren. Hing de plant stil dan was het goed mis: dan was er vast een heks of erger in huis! Anderen wisten dan zeker dat er onweer op komst was.

Geneeskracht

De Kruisdistel werd ooit in de geneeskunde gebruikt. Zowel de wortel (*Radix*) als de bovengrondse delen (*Herba Eryngii*) stonden in de apotheek. Vooral de wortel werd lang gebruikt bij huidziekten en tegen nierstenen. Volgens Dioscorides moest je het aftreksel gebruiken om de urinelozing of de menstruatie te bevorderen. Ook dacht hij, dat het je van winderigheid af kon helpen.

In een recent Duits boek over geneeskrachtige planten wordt verteld dat de wortel van plant (geoogst van juli tot oktober) gebruikt kan worden als urinedrijvend middel, als je bijv. last hebt van nier- en blaasziekten, nierstenen of gruis. Ook bij gebrek aan eetlust, ontstekingen van allerlei slijmvliezen en darmkrampen kan de Kruisdistel – evt. samen met andere kruiden – ingezet worden.

Dat de Kruisdistel ondanks zijn weinig kleurige verschijning wel flink in de belangstelling stond, zou je kunnen opmaken uit een zelfportret van Albrecht Dürer uit 1493 - hij was toen 22 - waarop hij zich met deze soort in de hand heeft afgebeeld. Symbolisch? Dat was toen wel gebruikelijk!

Vrouwenmantel, *Alchemilla mollis*

Als je Vrouwenmantel ziet na een regenbui word je gewoon jaloers! Zo'n manteltje zou je zelf wel willen hebben! Het water ligt er als parels op en loopt er vanaf zonder dat de plant nat lijkt te worden!

's Morgens na een dauwnacht zien de bladeren er helemaal zilverig uit door het vocht op hun behaarde oppervlak.

Toch is niet al dat water er van buitenaf op gekomen. Aan het eind van de nerven zitten waterporiën waardoor water naar buiten komt als de verdamping door de hoge luchtvochtigheid laag is.



Dat verschijnsel heet guttatie: er hangen grote druppels aan de bladranden. Bij Aardbeien zie je dat verschijnsel ook vaak.

Botanisch

Vrouwenmantel is een vaste plant uit de Rozenfamilie en wordt tussen de 20 en 50 cm hoog. De stengels zijn helder groen met roodachtige tinten. De onderste

bladeren zijn rond, groot, gesteeld en geplooid met 7 tot 12 getande lobben aan de rand. De bloemen zijn geurloos. Ze hebben kleine en geelgroene kelkbladeren, geen kroonblaadjes en staan in een tuiltje. De bloei is van mei tot juli. De plant heeft een donkere, bijna zwarte wortelstok en een stengel die steeds langer wordt en boven op de grond ligt. Oorspronkelijk komt hij uit de Karpaten (Roemenië) maar is tegenwoordig helemaal ingeburgerd en ook vaak verwilderd.

Naam

Voordat Linnaeus de plant zijn naam gaf schreef men die *Alchimilla*, omdat de druppels aan en op de bladeren door alchemisten gebruikt werden bij hun experimenten om uit allerlei stoffen goud te maken. Het woord alchemist komt uit het Arabisch: 'alkemelyeh', 'kleine tovenaar'. Ook bij het zoeken naar de 'steen der wijzen' gebruikten ze deze plant. Er zouden geheime krachten in schuilen. Een oude Duitse volksnaam is zelfs 'Alchimistenkraut'!

De soortnaam is 'mollis', 'zacht' en zo voelt de plant door de beharing ook echt aan.

Geschiedenis

De naam Vrouwenmantel houdt verband met de bladeren die als een ouderwetse mantel geplooid zijn.

Voor de kerstening van de lage landen was de plant hier gewijd aan een vrouw: Frigga of Freya, de gemalin van Odin (Wodan) en de moeder van Balder.

Heukels vermeldt de naam Mantel van Freya. Hert is twijfelachtig of dat wel echte volksnaam is. Maar de naam Onze Lieve Vrouwenmantel zou er best een kunnen zijn en er op kunnen wijzen dat de heidense naam indertijd een Christelijk tintje gekregen heeft.

In de 'Nederlandsche Volkskunde' van dr. Jos Schrijnen staat het volgende: "De O. L. Vrouwenmantel met haar zachtgeplooiden, ronde, gelobde bladen, als een

geplooide pelerine met franje, herinnert volgens Frederik van Eeden aan het manteltje van Nehalennia.

Meer overeenkomst vind ik in de mantelvormig saamgeplooide bladen met den mantel van Maria, dien zij om haar beschermelingen heenslaat, zoals dit vaak in de Middeleeuwse kunst is voorgesteld.”

Buitenlandse en oude namen

Buitenlandse namen die in dezelfde richting wijzen zijn:

Manteau de Notre Dame (Frankrijk),
Muttergottesmäntelchen, Onser Frouwe
Mantel en Marienmantel (Duitsland). Exact onze naam Vrouwenmantel zie je in Frauenmantel en Manteau des dames.



In vorige eeuwen kwamen er ook namen voor als Sinauw, Sinouw, Synnauw en Sinnouw. Die zijn terug te voeren op de oude Duitse naam ‘Sintau’, wat wil zeggen: altijd dauw, (sin = altijd en tau = dauw). Als het sterk gedauwd had, hielden de naar boven gevouwen, zacht behaarde bladeren het vocht zeer lang vast en in het ochtendgloren glinsterden de dauwdruppels opvallend. Dat het niet alleen door de dauw kwam heb ik al eerder verteld.

Fuchs noemt de plant Leeuwenpoot of Pes leonis en voegt eraan toe, dat de bladeren rond en bleek zijn, als de poten van een leeuw. Zo ontstond ook de naam Gewone Leeuweklauw.

Bij Dodonaeus lees je: ‘Men noemt dit cruydt in 't latijn Alchimilla, andere planta leonis ende pes leonis. Sy stelpt het bloed ende maendstonden die onmatelick vlooden. De selve ghestooten ende op de vrouwen ende maeghden borsten gheleyt, maeckt die hard ende styf ; belettende dat sy niet te seer en swillen ende te bol oft dick en worden.’

Daarop kom ik nog terug.

Folklore en geneeskundig gebruik

De eerder genoemde alchemisten noemden de druppels die in de morgen op de plant lagen ‘hemelwater’ en brachten de Vrouwenmantel sterk in verband met de Maan. De dauw moest dan ook per sé bij volle maan verzameld worden, bovendien op een maandagmorgen, zo vroeg mogelijk, omdat er dan zo min mogelijk licht op was gevallen! Dan werd het onmiddellijk in donkere flessen gedaan en op een donkere plaats opgeslagen.

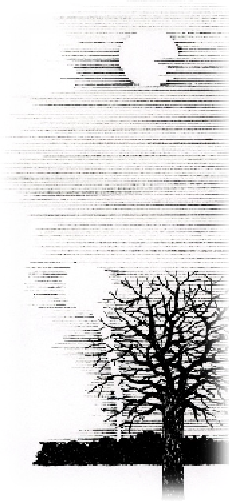
De plant zelf werd ook geoogst en dat moest bij voorkeur tussen 12.00 en 01.00 ’s nachts gebeuren, met zilveren messen, want zilver was het metaal van de Maan.

Volgens een oude sage werden de dauwdruppels veroorzaakt door tranen van Frigga die ze vergoot toen haar man Odin naar verre oorden was vertrokken en die op de plant vielen.

In IJsland werd de plant vroeger zelfs als heilig beschouwd.

Beste vriend van de vrouw...

Gedurende de hele vijftiende en zestiende eeuw heeft Vrouwenmantel de reputatie gehad dat hij de maagdelijke staat van vrouwen herstelde. Nou heeft Vrouwenmantel wel een grote samentrekkende kracht, maar zo groot... Niet te filmen, zeg!



Door ouderdom en het krijgen van kinderen verslaptte borsten zou je er zelfs weer mee in hun oude glorie kunnen herstellen! Een voorloper van cosmetische chirurgie?

Culpeper schreef het kruid voor bij allerlei infecties en om bloedingen en braken te stoppen. En (ook hij...) aan vrouwen met grote borsten, opdat ze wat minder snel zouden groeien. Zelfs hielp het kruid volgens hem met de bevalling. Daarvoor zou de vrouw dan in badwater met Vrouwenmantel moeten gaan zitten...

Vanwege de inwerking op de vrouwelijke geslachtsorganen en op de schoonheid werd de Vrouwenmantel in vroeger eeuwen in Engeland 'de beste vriend van de vrouw' genoemd.

De plant werd in zalf gebruikt om wonden sneller te laten genezen. In het Duits bestaat het woord Ohmkrout. Ohm was een oud woord voor een ontstoken plek op de huid. Inderdaad werd de plant met kompressen en baden uitwendig toegepast bij zweren, slecht helende wonden, bloedingen en aambeien.

Als thee werkte de plant bij stoornissen van maag, darm, pancreas, milt en vrouwenorganen.

In het 'Neu Kreuterbuch' van Tabernaemontanus (1588, Bazel) staat dat door het drinken van dit aftreksel kinderbreuken en vallende ziekte genezen konden worden.

De dauw, al of niet met andere ingrediënten vermengd, leverde vroeger verschillende schoonheidsmiddeltjes op. Als je je gezicht bijv. met bedauwde bladeren inwreef raakte je zomersproeten kwijt, dacht men.

Recepten

Thee:

1 volle theelepel kruid per kopje. Heet water opgieten en 20-30 minuten laten trekken. 3 kopjes per dag. Gebruiken bij menstratieklachten, braken, diarree en buikkrampen.

Tinctuur:

250 gr op 1 l alcohol 60%. 3x daags een halve theelepel in vloeistof bij bovenstaande klachten.

Het gebruiken er van is geheel op eigen risico!!!

Magie

Ook tegen magie werkte de plant, want het zat in alle Hemelvaartruikers of Kruidwissen. Zulke boeketten, die vaak uit meer dan vijftien soorten planten bestonden, werden op die dag naar de kerk gebracht om te worden gewijd. Wat een samenspel van geloof en bijgeloof...

Mos

Toen we nog in Nieuw-Vennep woonden hadden we gazons voor en achter ons huis. Na verloop van tijd ging er tussen het gras steeds meer mos groeien, dat bleek Haakmos te zijn, een soort die daar echt thuishoort. Maar iedereen vindt dat het daar *niet* hoort. Dat is ook wel begrijpelijk, want de kleur en de structuur van je gazon verandert, het aantal grasplanten wordt minder en als het droog weer is ziet het gazon er dor uit.



Dan grijp je als nette tuinier naar allerlei hulpmiddelen, zoals je ook elders in dit nummer kunt lezen. Je pakt een verticuteerhark en gaat krabben of je kunt er instrumentjes voor op je kooimaaiër monteren. Er komen dan geweldige hoeveelheden mos los en je denkt dat je er op die manier wel vlot van af komt. Nou, vergeet het maar. Elk afgebroken stukje mos groeit verder. Wat een onkruid!

In Japan hebben ze er lang geleden al iets op gevonden: je maakt gewoon een *mostuin*!

Mossen zijn groen. Daardoor lijken het heel gewone planten.

En inderdaad, ze maken hun eigen voedsel. Maar daar houdt de gelijkenis wel mee op. Zo zie je er nooit bloemen aan en blijven ze wel erg laag bij de grond.

Mos is mos...

Misschien verwacht je nu dat ik in deze rubriek een *mossoort* uitvoerig ga bespreken. Die indruk wekte ik in het begin misschien ook wel met dat Haakmos, maar ik ben het toch niet echt van plan. Mos is nu eenmaal mos! Behalve dan natuurlijk voor wat specialisten die mossoorten kunnen onderscheiden, maar veel mensen van dat slag ben ik nog niet tegengekomen. Mos is voor de meesten nu eenmaal inderdaad gewoon mos, zoals gras gras is. Dat is ook niet verwonderlijk, want we zijn gewend plantjes uit de verte te bekijken. En een beetje gemakkelijk moet het herkennen ook wel zijn, zoals bijv. paardenbloemen, anders haken we af. Eigenlijk noodgedwongen op de leeftijd dat we ons opnieuw voor de natuur gaan interesseren. Tegen de tijd dat we die zo nodig aan onze kinderen en kleinkinderen moeten laten zien zijn onze ogen namelijk flink achteruit gegaan en moet je eigenlijk aan de leesbril om plantjes van dichtbij te bekijken. En die zetten we dan uit ijdelheid eigenlijk liever niet op... Herken je dat? Nou, dan weet je wat ik bedoel...

Loep

Goed, je hebt bij het bekijken van mos echt een hulpmiddel nodig. Om een loep kun je eigenlijk niet heen. Gelukkig hebben ze die in ons onvolprezen IVN-winkeltje altijd wel op voorraad. Koop er één en je hebt er drie! Geloof het of geloof het niet!

Je moet er dan ook nog wel mee kunnen werken. Dat leer je nou op zo'n



onvolprezen natuurscursus. En als je dat dan eenmaal kunt gaat er een nieuwe wereld voor je open. De wereld van het kleine leven. Want een loep kun je voor alle grut gebruiken. Dan zie je eindelijk ook eens hoe mooi lastig kan zijn...

Kinderen zijn trouwens gek met een *loep*potje. Voor

een paar euro kun je opeens van alles bekijken zonder dat je het risico loopt dat er plotseling iets in je mouw zit te kriebelen!

Alleen maar kijken, verbazing is al genoeg! Wat er in zit en hoe dat precies heet doet er nog helemaal niet zo toe. Dat komt later wel. Als de verwondering maar kan toeslaan!

Zelfs een takje mos is in zo'n potje mooi. Je ziet ineens prachtig waarom Haakmos zo heet. De blaadjes zijn net haakjes! Zo hebben veel mossoorten een Nederlandse naam gekregen. Ze hebben uiteraard ook allemaal een dubbele Latijnse naam, net als de andere planten.

Boeken

Ik heb laatst bij de IVN/KNNV-uitgeverij een schitterend boek gekocht met foto's van wel 500 soorten die in Nederland en België voorkomen. *Vijfhonderd!* Daar zijn heel veel zeldzame bij en veel heb je er om de naam te vinden (achteraf bezien) niet aan, want daarvoor lijken mossen echt te veel op elkaar! Je hebt meer aan een boek met een handleiding om ze te determineren. Dat hebben ze ook, van dezelfde auteurs.

D e t e r m i n e r e n ? O o k d a t n o g ! Wat had ik daar vroeger de pest aan! Ik kwam er met gewone planten al vaak niet uit...

„Alles doorlezen en niet te vlug denken dat je het al wel weet!“ zei iemand laatst bij het 'mossenpluizen' tegen me. *„En de nummers opschrijven van de stations die je gepasseerd bent! Dan kun je achteraf uitzoeken waar je de mist in bent gegaan. Want dat gebeurt heel gauw!“*

En verhip, het werkte! Ik moest wel eerst een hele termenzooi doorworstelen en in de kop zien te krijgen, maar zo ben ik wel in een nieuwe miniwereld terechtgekomen.

Schoenendoos

Mos is gek spul. Om het te bewaren stop je gewoon een plukje in een envelop. Zo kun je een heel mossenherbarium in een schoenendoos aanleggen. Wil je het weer bekijken dan hoef je het alleen maar nat te maken. Mos is een keiharde overlevingskunstenaar. Uitdrogen? Geen probleem! Er zit geen beschermhuidje tegen water over de blaadjes. Als je het mos nat maakt nemen ze het water meteen op en de plantjes leven gewoon verder!

Wind

Mos komt je letterlijk aanwaaien. Echt letterlijk! Net als paddenstoelen, varens en paardenstaarten maken mossen sporen. Die zijn zo licht als stof en overal aanwezig. Ze waaien dus met alle winden mee. Als de omstandigheden geschikt zijn gaan ze kiemen en zich meteen voortplanten. Dat gaat totaal anders dan bij de zaadplanten, maar daar ga ik hier niet op in.

Dat het een effectief systeem is weet je uit eigen ervaring. Loop maar eens door de tuin en zoek mossen. Er is geen plek waar je ze niet kunt vinden: in de voegen, op de stenen, de grond of de bomen, overal vind je ze. Kijk niet gek op als je in een klein tuintje wel vijftien verschillende soorten vindt!

Bekijk je een plukje onder de loep, dan blijken er soms wel drie of meer soorten dwars door elkaar heen te groeien.

Als mos eenmaal tussen de straatstenen groeit dan is het niet te houden en het is verbazend hoe vast mos zich aan gewassen grindtegels hecht! Maar ik heb geen medelijden! Had je maar geen steentuin moeten nemen...

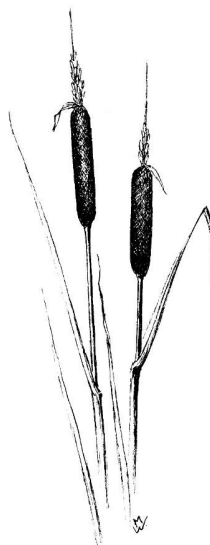


Elk mos heeft zijn eigen kleur en patroon, het is licht of donker, glanzend of mat. Het staat fier overeind of ligt plat op de ondergrond. Zo'n gevarieerde Japanse

mostuin lijkt me zo gek nog niet. Maar wel veel werk, zo'n tuin waarin de 'gewone' planten het onkruid zijn...

Grote lisdodde, *Typha latifolia*

Als stadsjongen uit Amsterdam nam ik op zomerse fietstochten uit het omringende polderland als het even kon wat rietsigaren mee. Die ‘schat’ kon mijn moeder dan in een vaas zetten. En dat deed ze ook: tot ze grijs en stoffig waren. Later hadden we ze zelf ook in huis. Nostalgie? Denk ik wel. Maar we hadden er bijna brand door. Op een onbewaakt moment had onze oudste op zolder zo’n sigaar aan het smeulen. Gelukkig nog op tijd ontdekt!



Op onze Gezellige Bijeenkomst bij Johan en Annie Westerveld – Kampeerboerderij De Küper - in Sinderen zagen we een diapresentatie van Gerrit Rougoor over poelen in de buurt. Samen hadden hij, Johan en Harry Hiddink als eindwerkstuk voor een vroegere Natuurgidsencursus, een fietsroute hierlangs samengesteld.

We hoorden over een groot probleem bij de meeste poelen: ze groeien dicht. Een poel graven is één, een poel open houden is wat anders...

Al dit soort watertjes vallen ten prooi aan een bekend natuurverschijnsel: ze verlanden. Zou dat niet gebeuren was een groot deel van ons land trouwens nu nog water. Dus wat zeuren we eigenlijk...

Naast Veenmos en Riet is de Lisdodde een geweldige ‘verlander’. De dikke wortelstokken met talrijke uitlopers helpen de plant om een poel onvoorstelbaar snel te koloniseren. Een poelenbezitter vindt het dan ook echt *onkruid*!

De Grote lisdodde is inderdaad een fikse jongen. Hij kan de 2 meter gemakkelijk halen! Zeker langs voedselrijke oevers waar hij graag groeit met zijn lange, maar betrekkelijk smalle bladeren en de bekende bruine 'sigaar' aan het uiteinde van zijn stengels. In juni en juli zit er een lichtgekleurde mannelijke aar pal boven de lichtbruine vrouwelijke. Tijdens het rijpen worden de vrouwelijke aren zwartbruin: de sigaren. Zijn familielid de Kleine lisdodde (*Typha angustifolia*) herken je aan geelgroene rijpe sigaren en minstens 3 cm afstand tussen de mannelijke en de vrouwelijke bloeiaar.

De Grote lisdodde is heel algemeen en komt voor aan waterkanten en in ondiep water, ook in onze Achterhoekse, meestal voedselrijke poelen. Langs grote open watervlakten vind je hem nauwelijks.

Hij is wel beschermd maar staat niet op de rode lijst. Want bedreigd is hij zeker niet.

De rijpe vrouwelijke bloeiaar bestaat uit droog pluis. Door de wind komt dit pluis overal overal terecht.

Eet smakelijk!

Wat je vast niet wist – ik ook niet - en wat ik op Wikipedia vond: veel delen van de Grote lisdodde zijn eetbaar!

De witte binnenkant van de jonge scheuten is zelfs rauw te consumeren.

Jonge knoppen kun je in het voorjaar eten als een soort asperges.

Van het stuifmeel kun je koeken bakken. Een aar levert ongeveer een eetlepel meel op.

De zetmeelrijke wortelstokken kun je schillen, koken, bakken, drogen en tot meel vermalen of er siroop van maken door ze langzaam in te koken. Je kunt de wortels na het schillen openscheuren en het zetmeel eruit halen. Die wortels kun je ook in een vuurtje bakken. De wortelbast dient dan als een soort bescherming. Na een

kwartier kun je de wortels openscheuren en de zetmeelrijke inhoud er uit eten. Vijftien tot twintig wortels per persoon zijn voldoende voor een maaltje.

Zelfs de zaden zijn eetbaar. Wel eerst het bruine pluis eraf schroeien! Daarna kun je ze drogen of roosteren.

Van Hall (1873) schrijft: 'Het bleke deel van de stengel, ontdaan van de omgevende groene bladstelen, heeft de smaak van verse komkommers en wordt met siroop, azijn en zout in Friesland en ook elders wel gegeten.' De plant diende vroeger dus inderdaad al als voedsel, maar bepaald niet uit weelde, denk ik.

Dat je voor een maaltje geen planten uit vervuild water moet nemen is wel duidelijk. Net als het Riet zuiveren Lisdodden het water en slaan vervuiling op. Smaken ze bitter, zuur of pittig dan kun je ze maar beter niet eten.

Naam en volksnamen

Er zijn verschillende verklaringen voor de Latijnse naam *Typha* mogelijk. De Griekse basis 'typh' of 'tiph' kan verschillende uitgangen en schrijfwijzen hebben en daarmee verschillende betekenissen.

Het kan afgeleid zijn *tiphos* = moeras of plas, naar de natuurlijke groeiplaats, maar ook van *typhe* = kattestaart, naar de vorm van de bloeiwijze.

Daarnaast komen *typhein* = branden, vanwege de fakkelvormige aren of *tuphè* (afkomstig is van *tuphoo* : rook maken, smeulen of verbranden) omdat de aangestoken vrouwelijke bloeiwijzen kunnen smeulen, in aanmerking. Mogelijk ook gaat de naam terug op *typhos* = zich iets verbeelden, omdat de plant door de hoge, slanke bouw een trotse, hooghartige indruk maakt.

Jan-met-de-pet maakte dat allemaal niets uit. Er werd doorgaans helemaal geen onderscheid gemaakt tussen de twee soorten. Ze hebben daardoor, op een enkele uitzondering na, dezelfde volksnamen.

De naam Lisdodde is ontstaan uit twee onderdelen. 'Lis', omdat de bladeren op die van een lis lijken en 'dodde' een properig, dik voorwerp, waaraan de bloeiwijze doet denken. Het Hoogduitse 'deutte, dutte, dodde' betekende iets properigs, zoiets als een dot watten. In het Etymologisch Woordenboek van dr. J. de Vries staat 'Dodde, zie Dot, "kluwen, zuigdot," eigenlijk een rondachtig voorwerp.'

Dodonaeus schrijft "Lischdodde oft Donse" vanwege de donzige vruchthaartjes of vruchtpluis. In 1423 kende men vruchtpluis al als donst. Al was dat wel van een andere plant: "Eens quaets hope is als die donst van de distelbloemen die van den winde wech en ghedraghen veert.' Maar wat zou dat...

Aan de Veluwezoom werd Donzebout gebruikt, een staaf met dons eraan. Rond Zutphen en in het graafschap was de naam Pluis (naar het vruchtpluis) gebruikelijk.

De namen Rietsigaar en Sigarenriet zullen wel door kinderen gebruikt zijn. Ze staken de aren aan en stapten er dan mee rond alsof zij een sigaartje rookten.

De ronde vorm van de aar was aan de Veluwezoom aanleiding de naam Pompstokken te gebruiken. Een pompstok is een buigzame stok waaraan een lap bevestigd is en die dient om een geweerloop van binnen schoon te maken. De rolronde vorm zorgde ook voor namen als Rietkolve, Veneknuppel, Waterknots en Waterkolf. Deze namen zeggen ook iets over de groeiplaats.

Namen die tot de verbeelding spreken en op iets ronds met een totaal andere functie duiden zijn Bullepees in Groningen, Salland en het graafschap Zutphen. Het heeft in ieder geval iets met de voortplanting te maken. Dialectvormen van deze naam vind je trouwens door heel Nederland! Andere namen uit deze hoek zijn Duivelsstokken, Duivelsknuppels en Duivelsroede!

De vorm van de aar inspireerde ook tot andere namen. In Waterland hadden ze het vroeger over 'Bouten'.

Hiermee werden pijlen bedoeld.

Toen zei men nog 'Twee vogels schieten met één bout' (pijl), of, anders gezegd, 'Twee vliegen in een klap slaan.'

In Voorne en op Beierland komt de volksnaam Piellepooi voor. Dat pooi heeft iets te maken met water of een rivier: een plant met een pijlvormige bloeiaar die in het water groeit.

Literair gezien schreef de Lisdodde ook geschiedenis: men gaf er de Latijnse naam 'Sceptrum morionus, narrenstaf'

aan en de volksnamen Zotsknodde en Zotsknop hadden daarmee te maken. Die zullen nu wel uitgestorven zijn. Mensen die een zot of een nar moesten uitbeelden in een toneelstuk kregen **een lisdoddekolf als scepter** in de hand.

Ken je het woord 'pommel'? Ik kende het niet, maar in Groningen is dat een kort dik voorwerp, zo iets als dodde dus. De namen Pompels, Pommel en Pommelstokken in Groningen en in het graafschap Zutphen wijzen dus ook op de vorm van de aar.

Gebruikswaarde

Het vruchtpluis werd in de noordelijke provincies gebruikt als bed- en kussenvulling. Ze hadden (hebben?) het daar over 'bedden van pommel'. Dat het vruchtpluis eeuwen lang werd gebruikt als vulsel, kun je opmaken uit een



advertentie van vier mei 1855 in de Haarlemsche Courant: '3000 à 4000 ponden allerbest gewonnen en droge dullen of zeedons te koop.'

Lampenpoetser en Lampenpuuster hebben ermee te maken dat Lisdodden gebruikt werden om lampegglazen van olielampen mee schoon te maken. Dat de plant zodoende toch wel een bepaalde gebruikswaarde had bewijst een keur uit Oostzaanden van 1644. Daarin stond: 'En sal daer niemant Duylen mogen halen uyt een anders Riet of Rietlant, sonder konsent van den Eygenaer, opte boeten van vijf stuyvers, de Ouders voor de kinderen.' Hier heten de aren dus Duilen! Voor de betekenis en oorsprong van deze naam Duil of Dul kon ik geen verklaring vinden.

Vroeger werden de vruchtkolven veel verwerkt in zogenaamde droog- of winterboeketten. Tegenwoordig worden beide Typhasoorten, maar meestal de kleine, nog steeds graag gebruikt in de bloembinderij.

Geneeskunde

In de reguliere geneeskunde werd de plant zo goed als niet toegepast. Alleen in de volksgeneeskunde werd het vruchtpluis genomen bij brandwonden en als bloedstelpend middel.

De bladeren van de lisdodde zijn vochtafdrijvend. De gedroogde bladeren kun je toevoegen aan theemengsels. De bladeren en de fijngestampte wortel zijn bruikbaar als kompres op open wonden en om brandwonden af te dekken.

De stengels en bladeren kunnen als dakbedekking dienen en je kunt er ook papier van maken.

De lisdodde wordt naast riet als waterzuiveraar in natuurlijke helophietenfilters gebruikt.

Van de 'sigaren' kun je fakkels maken door ze aan een stok te binden, in olie te drenken en aan te steken.

Tenslotte kunnen de bladeren en stengels ook nog gebruikt worden om manden, matten en stoelzittingen te vlechten.

Een veelzijdige jongen, die Lisdodde!

Wilde cichorei, *Cichórium intybus*

Als je in het rivierengebied woont ken je die hoge blauwe “paardenbloemen” vast wel. Ik heb zelden een mooiere kleur blauw gezien. Trouwe lezers weten dat ik gek ben op die kleur.

Witlof heb ik nooit lekker gevonden, ik kon het ook niet verdragen. Maar die gekweekte plant vind ik wel prachtig. Ik heb zelfs witlof proberen te telen maar de muizen vraten de wortels op...

Ik zag de wilde planten vaak in Duitsland en heb zaden van de ‘Wegwarte’ meegenomen naar de Haarlemmermeer. Maar ze kwamen nooit op! Waarom? Ik weet het niet, maar vond het wel erg jammer, zoals je begrijpt.

Langs de grote rivieren kom je Wilde cichorei vaak tegen, maar hier in de Achterhoek is hij niet echt algemeen en dus eigenlijk niet als onkruid te bestempelen!

Maar zo’n plant mag in deze rubriek voor een keertje ook wel, vind ik!



*“Daar wacht het bleeke jufferlijn
Den dag van den donkeren nacht alleen
op haar hartelief aan den wege,
Wegewachter, wegewachter!*



*Zij spreekt: zelfs wen ik hier wortel sla
En wachten moet tot den jongsten dag,
Ik wachte op hem aan den wegen,
Wegewachter, wegewachter!*

*De zomer komt en de zomer gaat
De herfstwind over de heide waait,
Het bloemlijn wacht aan den wege,
Wegewachter, wegewachter! “*

Arm kind... Zelig hoor! Maar er zal wel een verhaaltje over bestaan.

Naast dit oude gedichtje is er een soortgelijk exemplaar van Hans Vitter uit 1411. De naam Wegewachter is dus al heel erg oud.

Vroeger was het kruid het symbool van de trouwe liefde. Tegenwoordig doen we niet zo moeilijk meer. Dat romantische gezeur...

Kenmerken

Wilde cichorei is een winterharde vaste plant uit de Compositiefamilie en een pionier. De beeldschone bloemen gaan alleen open als de zon schijnt, maar als het te warm wordt vallen ze af. Charmant, die vijftien bloemblaadjes met franje aan het einde! De 3-5 cm grote helder azuurblauwe sterretjes zitten in de oksels van de bladeren en bloeien niet langer dan een dag. De lintbloemen hebben vijf tanden.

De 30 tot 150 cm lange stengels – afhankelijk van de omstandigheden – zijn hol en gerimpeld, hard en houtig en zitten vol bitter melksap. Ze hebben veel zijtakken, Cichorei heeft dus veel ruimte nodig. De bladeren zijn gekarteld en aan de onderkant harig, meer naar de top worden ze kleiner en spitzer. De voetbladeren vormen een rozet, zijn vrij groot en met insnijdingen die doen denken aan die van distels. De lange breekbare penwortel is gedraaid, breekt gauw en is bruinachtig van kleur met een heel bittere smaak. De plant staat graag op een open zonnige plek.

Hij bloeit hoofdzakelijk in juli en augustus.

De zaadjes zijn 2-3 mm lang met een schubbige pappus. Dat is de gereduceerde kelk bij de lintbloempjes van een composiet. Hij bestaat vaak uit een rij haren of schubben. Als het zaad rijp is groeit de pappus bij veel composieten vaak uit tot vruchtpluis (parachuutjes). Hij zit op de plaats waar de bloemkroon ingeplant was.

Naam

‘Cichorium’, is samengesteld uit de Griekse woorden ‘kioo’, ‘weggaan’ en ‘choorion’, wat ‘naast het veld groeiend’ betekent. Een vrije vertaling van “ik ga langs het veld” dus. ‘Intybus’, staat voor ‘melksap’ en komt uit het Arabisch.

Van oorsprong komt de plant uit het Middellandse Zeegebied. Daar vinden we de eerste naamgeving. De plant heette bij de Oude Grieken (Dioscorides en Theophrastus) Kichorion of Kichore (bij Horatius). Dioscorides vermeldt dat de

Egyptische naam voor Cichorei 'agon' is. Galenus noemde hem de 'Vriend van de Lever'.

Hij is waarschijnlijk door de Romeinen naar Nederland en België meegebracht.

De naam Cichorei werd in de loop van de tijd vaak verbasterd en verdraaid tot Suikerij, hoewel de plant alleen maar bitter is. Deze naam werd op veel plaatsen in ons land gebruikt, met de nodige dialectvormen: Soekerij, Sokerij, Sokkerai(e), Sökkerei, Succoreye, Suikerijlof, Siikerei, Sukerei, Siikereiwoartel, Tsukerei en Brusselse suikerij (in Zuid-Limburg). Ook deze verbasterde namen zijn al heel oud. We komen ze zelfs als Zukorey rond 1300 en Succoreie in 1514 al tegen.

De naam Molsla die op Walcheren, Tholen, in Oost-Drenthe, Noord-Overijssel en Zuid-Holland voorkomt, slaat op het gebruik het blad voor consumptie te bleken. Molsla werd trouwens ook van de bittere paardenbloembladeren gemaakt.

De namen Bittere pee, Bitterpeen, Bitterij en Bittere-peeënsla slaan op verdikte wortel (pee). Deze wortel werd onder meer in Middelburg anderhalve eeuw geleden nog gegeten, aangemaakt met azijn, stroop of suiker. Hij werd en wordt nog steeds als een best voer voor de varkens beschouwd. Hierop wijzen de volksnamen Zwijnensalade en Zwijnensla.

Gebruik

Vanwege de hoge prijs van koffie zocht men een vervangingsmiddel. Rond 1775 vonden twee Franse artsen de geroosterde en gemalen wortel wel geschikt om als surrogaat voor koffie te gebruiken. Vanwege het Continentale stelsel onder Napoleon kreeg deze zog. Peekoffie grote bekendheid, omdat import van echte koffie niet mogelijk was.

De gemalen wortel werd later nog wel een tijdje gebruikt in de zog. koffiestroop. Verder wordt nog vermeld dat ene majoor Von Heine uit Brunswijk in 1770 een patent liet registreren om uit de wortel een vervangingsmiddel voor koffie te fabriceren.

De naam 'Duitse koffie' heeft de volgende achtergrond: Om het afvloeien van geld voor de aankoop van koffie naar het buitenland tegen te gaan, verklaarde Frederik de Grote (1712-1786) de handel in koffie tot staatsmonopolie en bevorderde daardoor de aanplant van cichorei.

Wat betreft het gebruik in of in plaats van koffie schreef ene dr. Leclerc in de vorige eeuw: "Er wordt beweerd dat cichorei, door gewone koffie gemengd, schadelijke bijwerkingen zou neutraliseren. Een feit is echter dat de heerlijkste mokka dan in een scherp apothekersdrankje verandert dat alle smaakpapillen van de echte koffiekenner in elkaar doet krimpen." En ene dr. H. Uittien (1946) schrijft over deze vervanger van koffie: 'Dat was een verdriet voor de mensen! Ze spraken dan ook van Chagrin in plaats van Cichorei. Ik heb een oude man gekend, die zelfs zoover ging, dat hij van een pakje Sjacherijn of een pakje Verdriet sprak.' Kennelijk leverde het surrogaat bakken gal op...

Op Walcheren heette de plant Hupaardje. Dat kwam doordat de grootste cichoreifabriek een paardje als handelsmerk had. Achter de herkomst van zulke namen kom je alleen door toeval.

De naam Hemelsleutel, al in 1514 als Hemelslotel, Hemelslotele die in de Ortis Sanitatis opgenomen is, is te verklaren omdat men veronderstelde dat een plant met zulke prachtige hemelsblauwe bloemen wel uit de hemel afkomstig moest zijn. Ook ging het verhaal dat Petrus eens zijn sleutels op de aarde had laten vallen. Toen de engelen de sleutels terughaalden, groeide op de plaats waar de sleutels de grond gelegen hadden Cichorei.



Een middeleeuwse naam was Custos viarum en die levert – vertaald - de namen Wegewachter, Wegenwachten, Wegwarte en Wegenwaarte op. Hierover en over de naam Verwenste juffer zijn vele sagen in omloop, ook in andere landen. Het gaat in de regel om een meisje dat haar verloofde ontrouw was en werd

veranderd in deze plant. Natuurlijk als voorbeeld voor alle ontrouwe meisjes! Ze moest, zoals je zult begrijpen, in eeuwigheid langs de weg wachten. (zie het inleidende gedicht!)

Cichorei heeft trouwens meer Latijnse benamingen gehad. In de Capitulaire de villis van ca. 795 heet hij *Solsequium*. Dit komt van *solem sequi*: de zon volgen. De bloem staat zolang hij geopend is op de zon gericht. Konrad von Megenberg (1309-1374) noemt de plant daarom *Sonnenwende*. Een andere middeleeuwse naam is *Sponsa solis*, zonnekruid. Beide Latijnse namen stonden in het 'Buch der Natur' van Von Megenberg. Ook zij slaan ook op de lichtgevoeligheid van de bloemen, die zich bij donker of regenachtig weer sluiten of zelfs dicht blijven.

Andere namen die ik tegenkwam waren Kaartjesbloem, Kompasplant, Paardje, Verwende Juffer, Vriend van de Lever en Witte Poot.

In het Engels heet de plant *Chicory*, in 't Frans *Cichoree* en in 't Duits *Wegwarte*.

Culinair

Het eten van witlof in ons land is pas de laatste honderdvijftig jaar in zwang. Eerst voerden wij de groente uit België in, vandaar dat hij de naam 'Brussels lof' kreeg.

De Grieken en Romeinen aten Wilde cichorei en zijn naaste verwant de andijvie (*C. endivia*) al als groente. De cultuurvorm van de Wilde cichorei kennen we als witlof of Brussels lof. Deze gekweekte vorm heeft een grotere en dikkere wortel en bredere bladeren dan de in het wild voorkomende soort. Om het witgele lof te verkrijgen mogen de spruiten geen licht krijgen. Vroeger gebeurde dit in



broeikassen of warenhuizen, waar de plant met een laagje aarde bedekt werd en goed beschermd tegen muizen, die gek op de wortels zijn. Tegenwoordig gebeurt dit onder zwart landbouwplastic. In de zeventiende eeuw was het witlof al zo in trek dat Dodonaeus het nodig vond om de kweekmethode te vermelden: 'In September oft October wordt de plant van de hoveniers met savel oft aerde bedekt, nae dat de bladeren eerst boven toe ghebonden zijn; daer door worden die bladeren heel sneeuwwit ende worden in de wintersche maenden met olie en azijn ghegeten, ghelijck men doet met veel andere salaetcruyden.'

Als het net heeft geregend kan de wortel van de wilde plant goed opgetrokken worden, vooral omdat cichorei graag op steenachtige plaatsen groeit zoals hellingen en wegbermen. September is daar voor de beste tijd. De wortels van selecties met een betere wortelvorm worden tegenwoordig op vrij grote schaal verbouwd voor de productie van inuline.

Bloeistengels kun je – jong - gekookt gebruiken. Vaak worden ze met een vinaigrette, room of een saus overgoten maar ze worden ook wel gegratineerd.

Jonge cichoreibladeren kunnen in het voorjaar voor salades geplukt worden en hebben een licht bittere smaak. Je kunt ze ook koken. Met Pasen werden de bladeren bij gebraden lam gegeten.

Op Walcheren noemt men witlof Brusselse kooltjes. Wel verwarrend, want wat wij in het algemeen Brusselse kooltjes noemen, is toch een heel ander soort groente, namelijk spruitkool.

Maar volgens Galenus is en blijft cichorei een 'dierbare vriend van de lever' en zou het verkeerd zijn hem in het wild te verwaarlozen en alleen nog gekweekt te gebruiken in de vorm van Brussels lof, gewone of krulandijvie.

Medisch

Blauwe bloemen wijzen op een kalmerende werking op het zenuwstelsel. Astrologisch zou het kruid onder Saturnus en Jupiter vallen, maar ook de Zon wordt genoemd.

Cichorei helpt – o.a.- bij maag- en leverklachten, verstoppingen en een gebrek aan eetlust.

Uit de plant kan een versterkings- en kalmeringsmiddel worden gemaakt in de vorm van een likkepot. Hiervoor moet één deel verse bloemen worden kleingesneden en in een **vijzel** worden fijngestampt. Daarna drie delen suiker toevoegen totdat er een mengsel ontstaat. Dit moet in een goed afgesloten pot enige tijd in de zon worden gezet maar daarna juist koel en donker worden bewaard.



In de volksgeneeskunst wordt de wortel al heel lang als maagmiddel aangewend. De Oude Grieken aten de wilde plant met azijn gemengd omdat het goed voor de maag zou zijn. Het sap werd ook gebruikt bij lever- en miltkwalen en werkte tevens probaat als de galwerking te wensen over liet. Tegen hoofdpijn, nierstenen en bij 'duyster gezicht, vlekken op de Oogen en ronde ontstoken Oogen: wast de oogen dickwijls met water van cichoreybloemen gedistilleert.'

In 1682 vertelt P. Nylandt dat het kruid in de zog. 'moerhoven' wordt gekweekt. Waarom is te lezen bij Jacob Cats in zijn 'Houwelich':

'Hier raad ick onse vrou haer wel te willen pynen,

Te maken van het huys gemeene medicynen

Te queecken in den hof: Tym, Botris, Alsem Ruyt,

Endivy, Cichorei en ander heylsaem kruyt.'

Cichorei is de Grote Schoonmaker van de darmen en lever bij nerveuze aandoeningen van de spijsvertering via het zenuwstelsel. Hij werkt bij **ingewandswormen** en alle klachten die met de lever samenhangen en die zich uiten via de ogen: ze worden geel bij leverklachten. Hij werkt ook bij eczeem veroorzaakt door een verstoorde leverwerking en bij klachten van de milt en de nieren.



Cichorei bevordert de eetlust. Door het hoge inulinegehalte is een goede werking op de pancreas te verwachten.

Men ziet werking op het bloed, bloedcirculatie en wondheling en het is een bloedreiniger, goed bij een voorjaarskuur.

Inhoudsstoffen

De werkzame stoffen in Cichorei zijn onder andere inuline (tot 55%), laevuline, choline en intybine (een bitterstof), verder alkaloiden, terpeen en gom (wortel), vitamine B4 en C. Ook zijn kleine hoeveelheden ijzer, kalium, silicium en calcium zijn aanwezig.

Magie

Er werden de plant vroeger magische krachten toegeschreven. Als je iemand buiten zijn weten en gedurende zijn slaap in de boeien sloeg zouden deze vanzelf losgaan. Als de slaper tenminste een cichoreiwortel bij zich droeg!

Heel verbreid was het bijgeloof dat iemand zich er onzichtbaar mee kon maken. Hij moest dan op Sint Jacob (25 juli) met een goudstuk de wortel van een cichoreiplant met witte bloemen uitgraven. Ga er maar aan staan...

Vroeger gold het als een wonder dat de blauwe bloemen die je in een mierenhoop steekt in rode veranderen. We weten nu dat dit door het mierenzuur komt (een soort lakmoesreactie). Maar H. Bock schreef in 1546 'als solten die blumen ob den ameissen erschrecken und also in blutfarb verkert werden' (alsof de bloemen van de mieren schrokken en daardoor een bloedkleur kregen).

In het Germanisches Nationalmuseum te Nürnberg hangt een paneel uit 1487 van de schilder 'Meister des Augustineraltars', van het martelaarschap van de heilige Sebastiaan. Hierop staat cichorei goed herkenbaar afgebeeld.

Nu wat toepassingen (maar experimenteren is geheel voor eigen risico!):

Het gekneusde blad kun je op wonden leggen, dan helen ze beter.

Je kunt thee zetten van de bladeren (vóór de bloei) of van de gedroogde wortel (20 minuten zachtjes laten doorkoken).

Het sap van het blad is als voorjaarsreiniger (1 tl per dag) te gebruiken. Deze tinctuur maak je van de wortel, die zowel in het voor- als najaar geoogst kan worden. Hij heeft dan het hoogste inulinegehalte.

Recepten

Aftreksel bij blaasontsteking

30 gr Cichoreiwortel, 25 gr Kweekgraswortel, 20 gr Gerst en 15 gr Glaskruid

Een half uur laten koken in een liter water dan de vloeistof zeven.

Voor de behandeling van hardnekkige blaasontstekingen drie maal daags een kopje drinken.

Bloedreinigend aftreksel

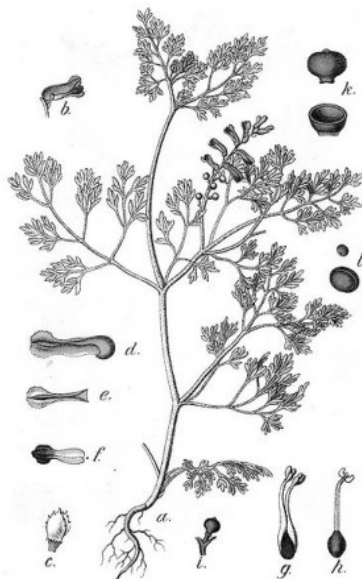
20 gr vers Cichoreiblad

20 gr vers **Duivekervel**blad

20 gr vers Waterkersblad en

20 gr vers Slablad

In een liter water laten koken tot de vloeistof met een kwart is verminderd, zeven en 's morgens op de nuchtere maag gebruiken. Deze hoeveelheid is voldoende voor twee dagen en werkt vooral goed in het voorjaar.



Aftreksel bij een gebrek aan eetlust

15 gr verse, schoongemaakte Cichoreiwortel laten koken in een liter water. De vloeistof filtreren en in twee gedeelten over de dag verdeeld drinken, bij voorkeur een half uur voor de maaltijden.

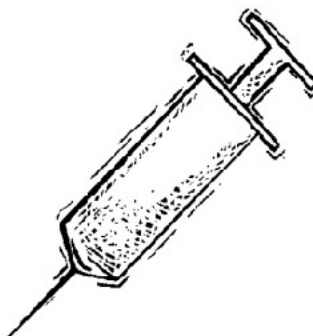
Aftreksel bij geelzucht

30 gr Cichoreiwortel en 60 gr Peterseliewortel

Gedurende twee minuten laten koken in een liter water, filtreren en drie maal daags een kopje nemen.

Algemeen recept

De hele plant wordt gebruikt, ook de wortel, vers of gedroogd (plukken als de plant bloeit). Als afkooksel (15-30 g op 1 l water; 5 minuten laten koken; 10-15 minuten laten trekken; zeven): 1 kopje vóór elke maaltijd. Dit afkooksel werkt eetlustopwekkend, is goed bij bloedarmoede, versterkt maag en ingewanden, reinigt het bloed, de lever, de milt en de nieren, kortom het geeft een 'schoonmaakbeurt' aan het hele organisme en zorgt daardoor voor nieuwe kracht. Het is dus bij uitstek geschikt voor mensen die klachten hebben over de spijsvertering (zwaar gevoel en pijn na de maaltijd, chronische constipatie), bij overwerktheid en burn-out, infecties van de urinewegen, diabetes (het suikergehalte van het bloed daalt), waterzucht, jicht, artritis en huidziekten (pukkels, eczeem) door het afvoeren van de afgebroken huidcellen. Het werkt ook bij alle kwalen die hun oorsprong vinden in een slechte leverfunctie: wetenschappelijk is bewezen dat cichorei juist daarbij goed werkzaam is. Het is bekend dat een cichorei-oplossing, intraveneus ingespoten, binnen een halfuur de galafscheiding verdubbelt tot verviervoudigt. (Ik zou het maar niet zelf proberen...)



Een paar recepten waar onze (over)grootmoeders altijd baat bij vonden:

Cichoreisiroop, een ideaal bloedzuiverend middel voor baby's en kleine kinderen:

500 g sap van de geperste wortel en 500 g suiker zo lang laten koken tot er een stroopachtige vloeistof is ontstaan. Bewaren in een goed gesloten fles. Dosering: 1 kleine paplepel een- tot driemaal daags, al naar de leeftijd.

Een **tafel drank** voor mensen die lijden aan huidaandoeningen: een aftreksel van 10-15 g gedroogde bladeren op 1 l water aan de kook brengen, van het vuur afnemen en 10 minuten laten trekken, naar wens drinken.

Bij geelzucht: 30-40 g plant (bladeren, stengels en wortel) op 1 l water; 5 minuten laten koken, door een schone doek zeven en goed uitdrukken, 3 kleine wijnglaasjes per dag drinken en vooraf 1 blaadje salie eten. Dit gedurende 3 opeenvolgende dagen volhouden.

Om verlamde ledematen te versterken en vermageren en verzwakking tegen te gaan: een- tot tweemaal daags wrijven met alcohol waarin 1 maand lang een in plakjes gesneden verse cichoreiwortel heeft staan trekken (een flink handjevol op 1 l). Af en toe de fles schudden.

HERDERSTASJE, CAPSELLA BURSA-PÁSTORIS

Ik ken het Herderstasje al van toen ik heel klein was. Ik vond het toen wel een interessant plantje omdat mijn moeder het altijd 'lepeltjesdiefje' noemde. We trokken er om de beurt een lepeltje vanaf. Vraag me niet waarom. Maar ik heb het wel onthouden...

Familie

Het Herderstasje is een plant uit de kruisbloemenfamilie (Brassicaceae), is winterhard en groeit het liefst op een goed waterdoorlatende, wat zanderige, stikstofhoudende grond in de zon of halfschaduw. Tuinen, ruderaal gronden (met puin erin), muren, vuilstortplaatsen en bermen en straatranden genieten de voorkeur van dit veel voorkomende onkruid. Het staat rechtop, wordt tot 60 cm hoog en is één- of tweejarig. De bochtig getande bladeren staan in een rozet op de spoelvormige, vaak houtige penwortel. Soms groeit er een witte schimmel op als parasiet.



Het Herderstasje bloeit van maart tot september met een tros witte bloempjes. Ze hebben vier rond de drie mm lange, witte kroonblaadjes en net zo veel kelkbladeren die maar half zo lang zijn. De plant komt over de gehele wereld voor tot op 3000 m hoogte. Hij wordt regelmatig door insecten bezocht maar kruisbestuiving komt niet vaak voor, wel zelfbestuiving.

De plant komt waarschijnlijk oorspronkelijk uit het Middellandse Zeegebied.

Naam en volksnamen

Capsella is een verkleinvorm van het Latijnse woord capsula: tas of doos. De vorm van de hauwtjes lijkt op die van de tassen van herders en boeren vroeger: bursa pastoris, 'de tas van de herder' (of de 'beurs van de pastoor', wat maakt 't ook uit!) Je kunt dat soort tassen op de schilderijen van Pieter Breughel zien. Die naam 'bursa-pastoris' bestond al in de vroege middeleeuwen.

Naast deze algemene volksnaam komt je ook Beursjeskruid (Walcheren), Tasjes, Tasjeskruid, Taskruid en Tassen tegen. Verder nog Moederstasje en Zakjesbloem. Fuchs en Dodonaeus noemen de plant Teskenscruyt (voor Achterhoekers heel begrijpelijk!) en Borsekenscruyt. De zaden in het 'beursje' moeten het geld voorstellen.

Bloedkruid is een destijds heel gebruikelijke, maar vergeten naam uit de Middeleeuwen. Bij Hildegard von Bingen (ca. 1150) heet het Blutwurz omdat het als een uitstekend bloedstelpend middel bekend stond. In Engeland heet de plant zelfs 'Poor man's pharmacetty': arme lui's apotheek. Die naam zal wel uit dezelfde tijd stammen.

In 1682 schrijft P. Nylandt (een arts) 't onder het hoofd 'Teskens ofte Borsekenskruydt': "Voor koortsen: Neemt de ghestooten bladeren ende bindtse op de Pols."

In die tijd en ook al bij Dononaeus was de Latijnse naam trouwens gewoon Bursa-pastoris zonder meer, niks Capsella ervoor. En ook in de hedendaagse 'Codex medicamentorum Neerlandicus' staat de plant als Herba Bursae pastoris vermeld. Waaruit ook maar weer blijkt dat het Herderstasje in de geneeskunde nog niet afgeschreven is. Ook in de homeopathie wordt nog steeds een essence ervan gebruikt.

De naam Einepoten (Eendepoten), uit Friesland wijst eveneens op de vorm van de hauwtjes. Ik vind dat een leuke, redelijk karakteristieke naam.

De namen Kennekeskroed en Kennekeskruud in de Overijsselse Achterhoek zijn waarschijnlijk onder invloed van het Nedersaksisch ontstaan omdat over de grens de naam Kännekensblumen voorkomt.

In veel volksnamen is het zelfstandig naamwoord 'lepel' verwerkt, alweer naar de vorm van de vruchtjes. Wat voorbeelden: Lepelaar, Lepelblad, Lepeltjesblad, Lepeltjeskruud, Lepeltjeszaad, Leppelblad, Lepels-en-vorken. De vorm van de hauwtjes herinnert kennelijk aan de tinnen lepels van vroeger. Misschien ook dat bij de naam Lepels-en-vorken de bladeren de lepels moesten voorstellen en de lange vruchtentros de vorken.



Er zijn op vele plaatsen in ons land namen die op een oud kinderspelletje teruggaan, het aftelspelletje Lepeldiefje of Lepel-en-vorkendief. In Waterland kwam zelfs de naam Lepels-vorken-en-messendief voor.

Een kind liet een vriendje een vruchtje afplukken en riep dan 'Lepeldief, heeft zijn vader en moeder niet lief.' Daar zal mijn Amsterdamse moeder de naam dan wel vandaan gehad hebben...

Uit Waterland komt ook Dubbeltjesdief. Het 'beursje' bevatte zogenaamd geld (de zaden) en het vriendje dat het had afgeplukt, had dat geld dan gestolen.

Een soortgelijk kinderspelletje: het ene kind moest de stengel met vruchtjes tussen de tanden steken waarop het andere de stengel uit zijn mond trok, zodat de hauwtjes in de mond achterbleven. Die met de mond vol kreeg dan te horen dat hij een lepeltjesdief was.

In Engeland is ook Pickpocket of Pickpurse (zakkenroller) gebruikelijk omdat dit - op arm bouwland veel voorkomende - onkruid de boer zog. 'besteelt': waar het Herderstasje staat kan geen ander gewas groeien. Zo'n soort naam heeft het ook

in Hessen gekregen: Beutelschnitter, of letterlijk beurzensnijder. In deze categorie valt ook de Friese volksnaam Sekkedief of Koornzakkendief.

Al naar de standplaats, een goede of slechte bodem, wordt het plantje een normaal of pietepeuterig exemplaar. Zo'n miezertje noemen ze in oostelijk Brabant een Magermannetje.

In Zeeuws-Vlaanderen komt de naam Stronttrekkers voor. Dioscorides, Plinius en Galenus wisten al dat de zaden een laxerende werking hebben.

Maar waar slaan in hemelsnaam namen als Vlooienkruid (Texel) en Vaderkruid (Tholen) op?

Medisch

Van het Herderstasje worden in de volksgeneeskunde aftreksels gebruikt tegen bloedingen, ontstekingen van de urinewegen, en als kompres op open bloedende wonden. Tegenwoordig wordt het herderstasje nog steeds gebruikt bij bloedingen. Onder andere bij overvloedig menstrueel bloedverlies en baarmoederbloeding zonder verband met de menstruele cyclus. Ook bij een bloedneus of bloedend tandvlees kan het nuttig zijn.

Het werd niet alleen uitwendig toegepast door gekneusde bladeren op wonden te leggen maar ook inwendig: bij maag-, buik- en nierkwalen.

Bij een bloedneus was de behandeling erg eenvoudig: 'Diss krut in der hant gehalten stoppet fast sere die bludende nasen. (Later werd er aan toegevoegd dat je bij bloeding uit het rechterneusgat de plant in de rechterhand moest houden en andersom je linkerhand moest nemen!) Diss krut ist fast gut den frauwen die ir zyt (maandstonden) zu vil haben (1485).' Deze raadgeving stond al veel eerder (1276) vermeld in de Thesaurus Pauperum: de artsenijschat der armen.

Daarnaast heeft het Herderstasje (net als meidoorn) een regulerend effect op de bloeddruk, zowel verlagend als verhogend. Vanzelfsprekend mag gebruik op deze manier alleen onder doktersbeleiding plaatsvinden!

Het stimuleert de bloedsomloop en kan daarom goed bij spataderen toegepast worden.

Aan het Herderstasje wordt ook een werking als vochtafdrijvend middel en als urinair antisepticum toegeschreven, maar niet primair.

Het gebruik tijdens de zwangerschap wordt ontraden omdat er mogelijk samentrekkingen opgewekt zouden kunnen worden. Na een bevalling kan het wel weer nuttig zijn bij nabloedingen.

Net als bij veel andere kruiden is het oppassen geblazen als je het met bepaalde geneesmiddelen combineert. Zeker als je medicijnen tegen hartritmestoornissen, bepaalde plaspillen, digitalis-preparaten en theophylline (bij astma) gebruikt moet je met je arts overleggen. Theoretisch kan er ook interactie zijn tussen Herderstasje en medicijnen voor de behandeling van lage bloeddruk of bij bepaalde anti-depressiva. Bij dit soort anti-depressiva staan ook steeds waarschuwingen tegen noten en oude kaas die net als het herderstasje een beetje tyramine bevatten. Maar de hoeveelheid is eigenlijk verwaarloosbaar.



Ten slotte: houd er altijd rekening mee dat ‘natuurlijk’ lang niet altijd onschadelijk betekent!

Groente

Herderstasje is, net als nagenoeg alle kruisbloemigen, eetbaar. Maar echt smakelijk ... nou nee. Toch wordt het al heel lang beschreven als een geschikt kruid voor groentebouillon en voorjaarssalades. Daarvoor kun je de jonge rozetblaadjes gebruiken.

Het Herderstasje werd vroeger zelfs als cultuurkruid gekweekt. Uit de zaden werd dan een soort olie gewonnen die zowel als lampolie als surrogaat voor mosterdolie gebruikt kon worden.

Wonderlijk! Het Herderstasje vangt en gebruikt net als vleesetende planten organisch voedsel. De zaadjes geven tijdens het kiemen aan de bodem een kleverige zoete substantie af, die micro-organismen aanlokt. Die raken gevangen in de kleeftroep en sterven. Ze worden dan verteerd en door de kiemende zaden als voedsel gebruikt bij hun ontwikkeling tot plant.

Op internet vond ik wat aanbevelingen, recepten en ervaringen van een Oostenrijks kruidenvrouwtje. Ik wil ze je niet onthouden!

Herderstasjesthee

Drink van herderstasjesthee dagelijks 2 tot 3 koppen als je last hebt van bloedingen. Denk aan neus-, maag-, darm- en onregelmatige baarmoederbloedingen, maar ook aan bloedende wonden, die niet te stelpen zijn. In het laatste geval neem je een aftreksel van de thee. Dat doet dan wonderen!

Bij sterke menstruatiebloedingen helpt de thee als je 8 tot 10 dagen voor je maandelijkse periode dagelijks twee koppen drinkt: per kop een overvolle theelepel herderstasje. Voor een regelmatige menstruatie tijdens de puberteit kun je deze thee ook gebruiken. Tijdens de overgangsjaren zou iedere vrouw eigenlijk vier weken lang dagelijks twee koppen moeten drinken, dan drie weken ermee stoppen en vervolgens de kuur herhalen.



Ander gebruik

Bij bloedende aambeien worden kleine inspuitingen in de darm (klisma's) gegeven gecombineerd met zitbaden of wassingen van de anus met een lauwwarm aftreksel van het Herderstasje.

Op door borstvoeding gezwollen borsten van jonge moeders kun je heetgestoomde herderstasjes omslagen leggen.

Bij nierbloedingen helpen dagelijks drie koppen thee van een mengsel van herderstasje en **paardenstaart (heermoes)** 1:1 uitstekend.

Bloeddruk

Het herderstasje regelt, zoals eerder vermeld, net als de maretak, de bloedsomloop. Zowel bij te hoge als bij te lage bloeddruk wordt het zeer aanbevolen. Zet van het herderstasje een kokend warme thee en neem hiervan twee koppen per dag. Je kunt ermee ophouden als de bloedsomloop weer normaal is. Deze thee werkt ook goed bij baarmoederontstekingen.

Uitwendige ontstekingen

Bij alle uitwendige spierontstekingen is Herderstasje een belangrijke hulp. Vreemd, dat je daarover in de moderne kruidenboeken niets meer kunt vinden. Als bij verslapping van de ledematen of van de spieren niets meer helpt, neem dan Herderstasje dat, klein gesneden, 10 dagen met graanjenever bij de haard of in de zon heeft gestaan. Wrijf ze daarmee een paar keer per dag in en drink daarnaast vier koppen vrouwenmantelthee.

Het kruidenvrouwtje vertelt:

Op een dag werd ik uit Wenen opgebeld door een verpleegster. Een heer, die haar hulpeloosheid had bemerkt, had haar mijn adres gegeven. "Kunt u mij helpen? Ik ben 53 jaar en ben sinds twee jaar met vervroegd pensioen. Ik ben door spiervlammingen totaal hulpeloos!" Toen ik haar het recept van de

bovengenoemde thee had doorgegeven kwam zij mij na drie weken gezond en wel bezoeken. Niet lang daarna was ze zelfs zo goed hersteld, dat ze haar beroep als verpleegster weer kon uitoefenen.

Een ander telefoongesprek, dit keer uit Steyr: "Ik ben 62 jaar. Door een verslapping van de spieren van de anus, heb ik in het voorjaar een darmverzakking gekregen, waaraan ik geopereerd ben. Later, in de herfst, kreeg ik het weer. Ik had dag en nacht afschuwelijke pijnen die vanuit mijn navel tot in mijn heupen uitstraalden alsof er een zaag in werd gezet. De artsen in het ziekenhuis weigerden me opnieuw te opereren omdat het toch niet meer helpt."

"Ik dacht meteen aan het Herderstasje en zei haar dat ze vier koppen

vrouwenmantelthee moest drinken om haar spieren van binnen uit te versterken en dat ze zich bovendien met een tinctuur van het herderstasje moest inwrijven en 3 maal 10 druppels daarvan per dag in de vrouwenmantelthee doen. Omdat het maken van de tinctuur 10 dagen zou duren heb ik haar gezegd dat ze in die tussentijd kompressen van Zweedse kruiden moest nemen. Toch was ik

behoorlijk verrast toen die vrouw enige tijd later opbelde om te zeggen dat alle klachten verdwenen waren. De verzakte darm was weer in orde, de spieren werkten weer en de pijnen in haar heupen waren al twee dagen na het gebruik van het Herderstasje totaal verdwenen. Omdat ik zo verbaasd was aan de telefoon, kwam die vrouw twee dagen later naar mij toe om nog eens haar vreugde, maar nu persoonlijk, kenbaar te maken."

Een andere vrouw schrijft: "Na een van uw lezingen heb ik u vanwege mijn liesbreuk om raad gevraagd. De breuk was ongeveer 10 cm lang en 4 cm breed. Voordat ik 't Herderstasje kon gaan gebruiken nam ik op uw raad kompressen van Zweedse kruiden. Daarna deed ik de tinctuur van het herderstasje erop en



dronk zes weken lang dagelijks vier koppen vrouwenmantelthee. Omdat ik, als boerin, geen rust kon nemen - het was net oogsttijd - droeg ik tijdens mijn werk een korset. Na twaalf dagen had ik nog wel pijn maar was er van de breuk al niets meer te zien. Twee maanden later was ook de pijn verdwenen. De breuk was dus zonder operatie genezen.”

Blijft de vraag: *welke* Zweedse kruiden waren dat?

JAPANESE DUIZENDKNOOP, FALLOPIA JAPONICA

synoniem: Polygonum cuspidatum

Mijn buurvrouw leert de dames uit ons Ulfse buurtje al vele jaren bloemstukken te maken. Regelmatig duikt daarbij de vraag naar “stokken” op en ik weet nu dat ze de groene stengels met rode puntjes stengels van de Japanse duizendknoop bedoelt. Of de Sachalinse, die veel dikker zijn. Heel weinig mensen weten het verschil tussen de twee. Maar uit de alarmerende berichten die over onze Japanse vrind in de pers verschenen zijn lijkt dat toch wel belangrijk.

En de volgende raad: zet hem nooit in je tuin!!!

Hou je vast... Lees en huiver!

Een citaat:

Japanse duizendknoop doet huisprijs met 85 procent dalen.

Een Brits echtpaar zag de waarde van hun nieuwbouwhuis met bijna 85 procent dalen. Een op het oog onschuldig plantje, de Japanse Duizendknoop, tastte de fundering onherstelbaar aan.

Vrolijke witte bloemetjes en frisse groene blaadjes. Niets aan Japanse Duizendknoop doet vermoeden dat deze ooit als sierplant ingevoerde soort in staat is huizen te verwoesten.

Het plantje groeit dwars door asfalt heen: een klein scheurtje in beton is genoeg. Dat merkte een echtpaar in Groot-Brittannië dat hun huis, aanvankelijk gewaardeerd op 300 duizend pond (345 duizend euro), vrijwel waardeloos zag worden. De geschatte waarde is inmiddels gezakt naar 50 duizend pond, ongeveer een zesde van de oorspronkelijke prijs

Door de muren

Het plantje groeit inmiddels tot in de woonkamer, zo schrijft de Britse krant The Daily Mail. Hoogstwaarschijnlijk is de enige oplossing het huis te slopen, de plant te bestrijden en het huis opnieuw op te bouwen.

Het Britse stel heeft de advocaten die betrokken waren bij het oorspronkelijke koopcontract, aangeklaagd. Of dat gaat werken is de vraag. Het plantje is namelijk afkomstig van een braak liggend stukje grond in de buurt.

Ook in Nederland komt Japanse Duizendknoop voor. Het is een van de honderd meest beruchte invasieve exoten ter wereld. Daarom is het slim om de plant meteen aan te pakken zodra hij opduikt. Iets dat overigens niet gemakkelijk is, omdat het kleinste restje stengel of wortel weer kan uitgroeien tot een plant.

Bron: Z24.nl

Op Wikipedia lees je het volgende:

De Japanse duizendknoop is een diepwortelende vaste plant, met een lange holle stengel tot drie meter lang met zijtakken en vijf tot twaalf centimeter grote bladeren. De plant vormt wortelstokken en sterft in de winter bovengronds af. De stengel is opgebouwd uit holle delen, zoals bamboe. Op de grens tussen twee hiervan bevindt zich een 'knoop' waaraan een zijtak en een blad vast zitten. Ook deze zijtakken zitten zo in elkaar. De wand van de stengel bestaat uit twee delen. Een dik deel dat groen is en voor de stevigheid zorgt en daaroverheen een doorzichtig vlies met rode vlekjes. De stengel ziet er daardoor groen uit met rode vlekjes. De plant bloeit in augustus en september met crèmewitte, soms witroze, bloempjes. De zaaddragers zijn roodachtig en hebben een vliezige zoom of vleugel om de vruchtjes.

De Japanse duizendknoop groeit in groepen op voedselrijke vochtige bodem en staat het liefst in de volle zon, hoewel schaduw goed verdragen wordt). In de Hoge Venen in Duitsland en België is hij een woekerende invasieve soort.

Stekken is niet moeilijk: knip een stuk stengel van 10 cm af en stop dat in de grond. Altijd prijs! De plant is sterk woekierend en zodra hij gevestigd is bijna onuitroeibaar.

In maart en april schieten de nieuwe stengels tussen de verdorde van het jaar ervoor uit de grond en krijgen lichtgroene bladeren. Ze zijn in het begin nog vrij flexibel, hoewel ze al snel dikker worden en de rode spikkels krijgen. De planten worden minimaal 1 m hoog en hebben geen steun nodig.

Invasieve exoot

Door de enorme groeikracht en de het vermogen van deze plant om overal te groeien (droge en natte, voedselrijke en -arme grond, zand, klei en veen) en in al die situaties de andere kruiden en struiken te verdringen, wordt de plant internationaal tot de honderd ergste exoten gerekend. Hij kan door scheuren in de fundering huizen binnengroeien en door asfalt heen groeien. Er zijn geen natuurlijke vijanden als insecten of schimmels die er noemenswaardig van eten (hooguit de nectar), waardoor de plant niet in zijn opmars wordt gestuit. Doordat er geen insecten van leven is een ondergroei die door Japanse duizendknoop wordt gedomineerd voor vogels volslagen oninteressant. Een Fallopia-vegetatie is in ecologisch opzicht nog armer dan een maïsakker!

Diverse landen kennen zelfs wetgeving tegen het verspreiden van deze plant, o.a. het Verenigd Koninkrijk. Op bouwlocaties moet daar de plant eerst worden bestreden! Alleen al het Fallopia-vrij maken van het terrein voor de Olympische Spelen heeft tonnen gekost. In de staat Washington wordt deze plant intensief bestreden (zelfs in natuurgebieden met glyphosaat!) om de waardevolle habitat van beken en beekoevers niet aan hem te verliezen.

Door de EPPO (European and Mediterranean Plant Protection Organization, met als lid nagenoeg alle landen uit Europa en die rond de Middellandse zee) wordt sterk aangeraden om maatregelen te treffen om verdere introductie en verspreiding te voorkomen door publiciteit, beperkingen op verkoop en aanplant en door verdelging.

Bestrijding

De Japanse duizendknoop is door zijn groeikracht en relatieve ongevoeligheid voor bestrijdingsmiddelen moeilijk te doden op plekken waar hij eenmaal goed gevestigd is (waar meer dan 50 stengels groeien). Bestrijding is gebaseerd op (een combinatie van) drie tactieken en is een meerjarenplan van minimaal drie jaar:

Maaien en afvoeren: best omstreeks bloeiperiode (augustus tot september) liever meermaals per jaar. Het maaisel mag beslist niet vermengd worden met gewoon groenafval, omdat elk stukje opnieuw kan uitlopen en een nieuwe kolonie vormen!

Bij meermaals maaien is eenmaal per vier weken maaien in eerste instantie erg effectief: er is dan veel energie in nieuwe spruiten gestopt, maar deze spruiten hebben nog geen energie aan de wortels terug kunnen leveren. Om de plant volledig kwijt te raken zal uiteindelijk elke 14 dagen moeten worden gemaaid.

Bedekken: best in het begin van de winter door te bedekken met een flexibele, niet-lichtdoorlatende materie. Daarbij is het wel oppassen geblazen: de randen van de oude stengels zijn messcherp en prikken makkelijk door de meeste materialen heen! Niet-flexibele materialen (bv. betonplaten) moeten absoluut glad zijn, want de minste spleet is genoeg om de plaat te doen barsten. Tot op 7 meter van de afdekking kunnen nieuwe scheuten ontstaan, controle blijft nodig.

Chemisch: producten op basis van glyfosaat kunnen bijdragen aan de bestrijding. Maar ze producten veroorzaken alleen maar een verzwakking van de plant en doden hem niet. Toepassing gebeurt via verneveling, bestrijken van verse snoeiwonden of injectie in pas afgesneden stengels. Vooral bestrijding tussen half

augustus en begin oktober is erg effectief. De plant haalt in het najaar reservevoedsel uit de bladeren terug naar de wortels en neemt dan glyfosaat mee.

Uitgraven is niet efficiënt en zeer arbeidsintensief. De wortels kunnen tot 3 meter diep zitten en als een stukje van 1 cm niet wordt gevonden komt de plant (weliswaar stukken kleiner) toch weer terug.

In Engeland werd in 2010 besloten tot het vrijlaten van de *Aphalara itadori* (een bladvlo) als biologische bestrijding van Japanse duizendknoop. En...de plant wordt gegeten door geiten.

Gebruik

De stengels worden gebruikt in de bloemsierkunst en de jonge scheuten kunnen gegeten worden (smaken zoals rabarber, een groente uit dezelfde plantenfamilie) If you can't beat them, eat them! De plant staat ook bekend als nectarplant.

En ten slotte Je kunt van achter de koop afgezaagde dunne stukken van de stengels een uitstekend bijenhotel bouwen!

Namen in andere talen:

Duits: Japanischer Staudenknöterich

Engels: Japanese Knotweed

Frans: Renouée bambou

De Sachalinse duizendknoop, *Fallopia sachalinensis*, is forser en naar het schijnt minder agressief omdat hij kieskeuriger is wat betreft de groeiplaats. Maar het blijft oppassen voor wie het uiterlijk niet kent!

Voor deze keer is dit wel weer genoeg...

Wie meer wil weten kan met 'Japanse duizendknoop' als trefwoord bij Google veel vinden! Maar meestal zijn het litanieën.

Je bent gewaarschuwd!

REUZENBERENKLAUW, HERACLEUM MANTEGAZZIANUM

Toen ik de Kweekschool bezocht, eeuwen geleden, ging ik vaak op zaterdagmorgen in alle vroegte naar het Amsterdamse bos op stap met boswachter Brander. Daar groeide op één plek een reus van een Berenklauw. Een bijzonderheid! En moet je nu eens kijken... Overal en nergens duikt hij op. Tot vreugde van menig onwetende, tot verdriet van degene die al eens onaangenaam met hem kennis heeft gemaakt...

Ooit las ik in een Zwitserse krant een artikel waarin de plant als 'prachtige solitaire tuinplant' aangeprezen werd. Ik heb toen een ingezonden stuk geschreven vanwege mijn eigen ervaringen met de

Reuzenberenklauw. Ik had destijds veel moeite gedaan om de plant op het veld achter ons huis aan de groei te krijgen. Nou, dat heb ik geweten!

Alweer kun je huiveren!

Blaren

Op de morgen van wat een prachtige, zonnige dag zou worden was ik achter in de tuin om wat aalbessen te plukken. Daarbij passeerde ik de bijna meterhoge



rozetbladeren van de Reuzenberenklauw. Er hingen guttatiedruppels, in de nacht naar buiten geperst door de plant, aan elke bladpunt. Er was geen wind, ze waren nog niet verdampt. Ik had een echt korte broek aan, geen bermuda, en er kwamen ongemerkt wat druppels van dit vocht op mijn dijbeen. De volgende morgen ontdekte ik dat op de plekken waarop ze terechtgekomen waren, de huid veranderd was in grote dikke brandblaren! Het duurde weken voor ze genezen waren.

Het bleek dat het sap furocumarine bevatte, dat onder invloed van zonlicht verbrandingen van de huid veroorzaakt.

In de krant las ik later over kinderen met totaal verbrande handen en onderarmen: ze hadden maar bootjes gemaakt van de dikke stengels!

Wikipedia:

De Reuzenberenklauw is gevaarlijk. Het sap van de plant maakt de huid gevoelig voor zonlicht. Na 24 uur ontstaan rode jeukende vlekken, waarna zwelling en blaarvorming volgen. Het letsel kan eruitzien als een brandwond en het kan twee weken duren voordat het genezen is. Als litteken kan er een bruinverkleuring optreden. Wanneer het sap in de ogen komt, kan dit tot blindheid leiden. Als voorzorgsmaatregel moet dus elk contact met het plantensap vermeden worden; als dit toch gebeurd is, moet het sap zo snel mogelijk afgespoeld worden en moet blootstelling aan zonlicht van de huddelen die in contact geweest zijn met het sap vermeden worden.

Onder invloed van licht kan ook het sap van de Gewone berenklauw ontstekingen van de huid veroorzaken.

De Reuzenberenklauw is een tweejarige plant, maar kan ook meerjarig zijn en behoort tot de schermbloemenfamilie

(Apiaceae). Het is een in hier als voorkomende plant uit Zuidwest-Azië. In de 19e eeuw is de soort als tuinplant in Europa geïntroduceerd.



De plant heeft klauwvormige bladeren. Hij is nauw verwant aan de Gewone berenklauw en lijkt er ook op, hij is alleen veel groter. Hij kan, afhankelijk van de groeiplaats, in een paar maanden tijd uitgroeien tot wel 4 m (!) hoog. Afhankelijk van de groeiplaats zullen de zaailingen na een of meerdere jaren gaan bloeien. Het eerste jaar blijft de plant laag (ca. 50 cm), het jaar erop is hij meestal volgroeid en bloeit van juni tot augustus met een variabel aantal schermen vol witte bloemetjes. Na de bloei sterft de plant af. De plant houdt van verstoorde, voedselrijke grond, een pionier dus.

Je vindt hem vooral langs wegen en plaatsen die niet begraasd worden. tegenwoordig wordt hij steeds vaker in verstedelijkt gebied aangetroffen en door de giftige uitwerking bij contact in toenemende mate een probleemplant gevonden.

Ecologische betekenis

Omdat de reuzenberenklauw zo kiemkrachtig is en met zijn bladeren al het licht voor andere planten wegneemt, wordt de soort beschouwd als een echt onkruid. In gebieden die niet begraasd worden drukt deze invasieve soort alle andere planten weg. Daar komt bij dat hij in de Benelux alleen door grote grazers en schapen gevreten wordt en dus geen natuurlijke belagers kent.

Werking op het lichaam

De reuzenberenklauw is niet echt giftig, althans in vergelijking met bijv. Monnikskap (*Aconitum*) of Venijnboom (*Taxus baccata*). Vooral schapen zijn er dol op. Maar wanneer het sap in de ogen komt, kan dit tot blindheid leiden. Elk contact met het plantensap moet dus vermeden worden! En als dit onverhoopt toch gebeurd is, moet het sap zo snel mogelijk afgespoeld en blootstelling aan zonlicht van de huddelen die in contact geweest zijn met het sap vermeden worden.

Bestrijding en voorzorgen

Als je met aan de slag gaat moet je aangepast gekleed zijn: lange broek van dikke stof, lange mouwen en geschikte handschoenen. Een veiligheidsbril is, zeker bij mechanische bestrijding, een must. Bij zonneschijn is extra voorzichtigheid geboden: contact van de huid met het plantensap in combinatie met zonlicht

Mechanische bestrijding

Jonge planten kun je uitsteken. De plant kan slecht tegen herhaald maaien. *Alle* planten moeten afgemaaid worden. Planten die niet machinaal weggemaaid zijn moeten dus met de hand weggeschoffeld worden! En er moet vaker gemaaid worden om te voorkomen dat de plant gaat bloeien en zaad maakt.

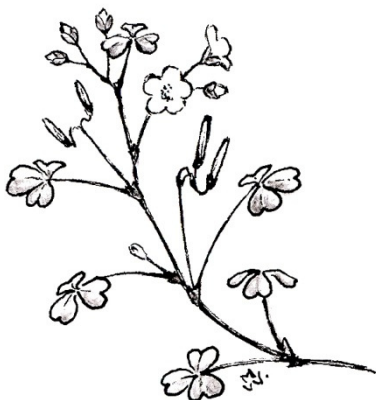
Biologische bestrijding

Het inzetten van grote grazers en schapen of geiten heeft succes. Het is er belangrijk dat ze in het groeiseizoen regelmatig aanwezig zijn. Omdat het zaad lang kiemkrachtig is, moet de begrazing een paar jaar lang volgehouden worden.

In Nederland wordt soms een schimmel toegepast. De planten moeten er in het voorjaar mee worden behandeld. Anderhalf jaar later is de Reuzenberenklauw dan verdwenen.

Voor wie over de bestrijding en de plant zelf meer weten wil moet echt eens op de volgende website kijken. Daar vind je een complete handleiding in het Nederlands! http://www.giant-alien.dk/pdf/Dutch%20manual_web.pdf

Gehoornde klaverzuring (*Oxalis corniculata*)



Toen ik nog in Nieuw-Vennep woonde kwam ik door onze stedenband vaak in Zuid-Hongarije. Daar groeide op onvoorstelbaar hete plaatsen, in de scheuren van het asfalt, een prachtig plantje, roodpaars met gele bloempjes. Bewonderenswaardig vond ik het, want het kan me daar toch heet zijn...! En zeker in dat zwarte wegdek!

Tot mijn verbazing groeide het hier in Ulft plotseling in de potten van planten die ik in mijn kasje overwinterde. Leuk! Jawel, maar dat was gauw over! Intussen is het overgesprongen naar de warmste delen van de tuin en de voegen tussen de tegels en de straatklinkers daarnaast. Nu is het niet meer te houden. Een prachtige bodembedekker, dat wel natuurlijk, maar mij een beetje te invasief. Help! Wat moet ik nou?

Beschrijving

De Gehoornde klaverzuring is een eenjarige of overblijvende plant uit de klaverzuringfamilie (*Oxalidaceae*).

Het is een kleine, kruipende plant met groene bladeren die vaak bruin tot paars gekleurd zijn. De gele bloemen hebben vijf kroonbladen en zijn 4-7 mm groot. De bloei duurt van mei tot oktober. Ze gaan alleen bij heldere zonneschijn open.

De zaden groeien in een doosvrucht, die op een steel omhoog staat en waarvan er echt talloze ontstaan. Rijpe zaden worden ze bij de minste aanraking door de wind, je vingers of de kat, alle kanten opgeschoten Samen met de grote kiemkracht zorgt dat voor een woekerende werking.

Herkomst

Waar het plantje oorspronkelijk vandaan komt is niet duidelijk. In Noord-Amerika komt de soort in vrijwel alle staten voor, met uitzondering van Alaska en een aantal staten in het midden/noorden. Sommige staten beschouwen het als inheems en andere als invasieve soort. Midden-Amerika en Europa worden ook wel als gebied van oorsprong genoemd.

Voorkomen

Behalve in Noord-Amerika en Europa groeit Gehoornde klaverzuring ook in Azië en verder: vanaf Rusland is de soort in India, China, Japan en zelfs Nieuw-Zeeland te vinden.

Tot de klimaatsopwarming begon stond het plantje hier te boek als 'zeldzaam akkeronkruid. Het blijkt de laatste jaren echter aan een onstuitbare opmars in stedelijke gebieden begonnen te zijn. 'Vanuit tuincentra verspreid ('prachtige bodembedekker) kun je het nu overal in Nederland vinden. Vooral in dorpen en steden, want kennelijk is het gek op extreme omstandigheden die in voegen van het plaveisel heersen. Net als de Vlinderstruik overigens. Daarvan vind je de kiemplanten op dezelfde plaatsen!

Woekeraar

Omdat de plant zich in hoog tempo groei en zich uitbundig uitzaait heeft een sterk woekarend karakter. Over de bestrijding is niet veel bekend. Verwijderen de planten voordat ze doosvruchten met wegspringende zaden gevormd hebben. Zou dit wel het geval zijn doe dat dan met een dichtgeknepen hand zodat de zaadjes niet kunnen ontsnappen. Graaf hierna met een lang voorwerp de plant

met alle worteltjes helemaal uit, want elk stukje dat achter blijft gaat weer groeien. Als afgraven van de grond geen optie is zul je dit heel vaak moeten herhalen en in ieder geval steeds voordat de plant zaden heeft!

Bestrijden

En dan komt vanzelf de vraag ‘Kan dat ook anders?’ Dan ga je verder zoeken op internet en kom je wel wat tips tegen. Op allerlei fora blijken mensen oplossingen voor problemen van andere mensen aan te dragen. Daar gaat ie:

“Ik heb in mijn borders enkele jaren terug antiworteldoek gelegd en daarbovenop kiezelsteentjes.

Hier en daar is onze dikke vriend de klaverzuring zonder de minste moeite erin geslaagd om zich door de worteldoek te wringen.” Dat werkt dus niet.

“Het plantje houdt van een laag stikstofgehalte. Bijmesten met een stikstofhoudende meststof zorgt er wellicht voor dat de groeiomstandigheden door de gehoornde klaverzuring minder gewaardeerd worden.” Proberen maar.

“Ik laat het plantje op bepaalde plekken gewoon zijn gang gaan en op andere plekken schoffel ik ze weg. Met de schoffel gaat het erg makkelijk en je moet toch 2x per week een schoffel door je tuin halen. Als je de plant elke keer weer stuk schoffelt, zullen de wortels uiteindelijk uitgeput raken.”

Ook een optie, maar niet voor mij. Ik ben niet zo’n schoffelaar.

“Je kunt ze tussen de tegels bestrijden met schoonmaakazijn. De zuurgraad is 10% en niet geschikt om te consumeren. Het is niet schadelijk voor het milieu en de meeste dieren krijgen er niks van (weekdieren en amfibieën kunnen er minder goed tegen, net als vissen).

Het is een goed alternatief voor gif.” Interessant, ga ik proberen!

‘Wil je het toch met gif bestrijden, neem dan Round-Up. Dit zorgt ervoor dat de plant explosief gaat groeien en daarna doodgaat. De wortels zijn ook gelijk uitgeput en dood.’ Over glyfosaat hebben we het al eerder gehad! Liever niet.

‘Hij groeit niet in het gras, want dat wordt regelmatig gemaaid. Iets waar het plantje niet tegen kan’. Ik maai niet.

‘Met onkruid moet je eigenlijk ook vrede sluiten. Vele soorten zijn eetbaar en zelfs geneeskrachtig.’ Kan ook, maar dan moet je wel de goede ziekte hebben....

Ik heb even voor je gezocht:

Medicinale toepassingen:

Gehoornde klaverzuring kan gebruikt worden ter bestrijding van wormen of als een vochtafdrijvend middel. Het werkt ook ontstekingsremmend, samentrekkend, zuiverend, koortsverlagend, en bloedstelpend, stimuleert de doorbloeding in het bekkengebied en de baarmoeder en kan stenen in de blaas of de nieren vergruizen. Ook bij de behandeling van griep, koorts, infecties van de urinewegen, darmontsteking, diarree, traumatische verwondingen, verstuingen en beten van gifslangen kan Klaverzuring gebruikt worden. Een aftreksel van de bladeren kan kinderen van haakwormen af helpen en wordt ook wel gebruikt om de doorzichtigheid van het hoornvlies te verbeteren. Een afkooksel van de bladeren wordt gebruikt als gorgeldrank bij keelpijn.

De plant bevat veel vitamine C en werd gebruikt bij de behandeling van scheurbuik en vergiftigingen. Als je bijv. een vergiftiging door de zaden van Datura (Doornappel), arseen of kwik opgelopen hebt kunnen de bladeren als tegengif worden gebruikt. Het sap van het blad wordt toegepast op insectenbeten, brandwonden en huiduitslag en het werkt een antibacterieel.

Dat klinkt allemaal wel heel goed, maar... planten uit de Oxalagroep worden medicinaal toch slechts heel beperkt toegepast en alleen maar voor kleine klachten vanwege hun hoge oxaalzuurgehalte. Teveel oxaalzuur maakt andere

voedingsstoffen slecht opneembaar en het kan irritatie van lichaamsweefsels veroorzaken. Je kunt er problemen met de spijsvertering en de nieren door krijgen en in extreem hoge doses kan het zelfs dodelijk zijn.

Kleine hoeveelheden zijn wel veilig maar mensen met een nierziekte of nierstenen, jicht of reumatoïde artritis, moeten er niet aan beginnen.

Ten slotte

Uit de bloemen worden gele, oranje en rood tot bruine kleurstoffen gewonnen en als je de hele plant kookt krijg je een gele kleurstof.

Omdat de plant in onze streken tamelijk nieuw is zijn er geen verhalen of anekdotes over in omloop.

De Duitsers noemen hem Hornsauerklee, de Engelsen (Procumbent yellow) woodsorrel en de Fransen Oxalis cornu.

SLANKE SLEUTELBLOEM, PRIMULA ELIATOR

Ooit hebben we op de parkeerplaats achter Berenschots molen bij Winterswijk drie planten van de Slanke sleutelbloem aangeschaft en die in de schaduw in onze zijtuin geplant. Ze hebben het er kennelijk buitengewoon naar hun zin, want ze zaaien zich vrolijk uit. In het jaar na de eerste bloei kwamen er al flink wat kiemplanten op, die het jaar daarop bloeiden en allemaal als vaste plant verder gingen. Elk jaar staan er nu meer. Ook elders in de tuin duiken ze op. Nu kunnen we er rustig van uitdelen. 't Lijkt wel onkruid. Maar wel een prachtig onkruid. Zelfs in november staan er altijd wel een paar in bloei!



De gekartelde en gerimpelde bladeren zijn eivormig tot langwerpig. Het blad versmalt zich abrupt in de gevleugelde steel. De stengels zijn duidelijk behaard. De bladeren zijn grijsgroen aan de onderkant. De lichtgele, iets geurende bloemen zijn 1 ½ - 2 cm breed. De kroonbladeren zijn aan de voet vergroeid tot een buis. Hij bloeit in de periode van maart tot mei. De bloemen staan gegroepeerd in een scherm net een lange steel, in groepjes van twee tot twintig. Meestal hangen ze naar één kant.

De doosvruchten met deksel zijn langer dan de kelk en omhuld door een blijvende kelkbuis. De vrucht bestaat uit een enkel hok met veel zaden.

Namen

Primula is een verkleinwoord van het Latijnse primus, 'eerste,' omdat deze slanke een van de vroegst bloeiende planten in de lente is.

De soortnaam elatior betekent 'hoog verheven', vanwege de hoge bloeistengel.

In het midden van de dertiende eeuw schrijft Jacob van Maerlant in zijn 'der Naturen Bloeme:

Primula dats een kruut, Tierste dat te lentin coemt uut,

Ende taleerst dat bloemen draghet. Dit cruut, als men ons ghewaget,

Ghedronken met roeden wine, Dats volmaeckte medicine

Ghedronken in alre noet Jegent swaer evel groet.

Volksnamen

Nederlandse volksnamen die in verband staan met dit vroege verschijnen van de bloemen zijn Aprilbloempjes, Maarten- of Meertenbloemen, Pinksterbloem, Paasbloem en Paasroosjes.

Maar op de Zeeuwse eilanden en in Zeeuws-Vlaanderen duikt een andere naam op: Bakkruid, omdat hij met andere planten in allerlei koeken verwerkt werd. In de omgeving van Nijmegen is daardoor zelfs Koekebloem in gebruik. In het oosten van ons land, in Drenthe en op de Veluwe, komen we Pannekoekjes tegen, omdat de plant ook in pannenkoeken meegebakken werd. In Salland spreekt men van Pannekoekenbleumkes en in de omgeving van Ruurlo van Pannekooksbloom.

De gele bloemen werden als kleurstof gebruikt om er paaseieren mee te kleuren. Vandaar dan weer de naam Eierkruid rond Hulst en in westelijk Brabant en op Voorne en Beierland Eikruid en Eiertjes.

De namen Hemelsleutel en Hemelslôtel slaan speciaal op de Slanke sleutelbloem. Daarbij zal de vorm van de bloemtros wel een rol gespeeld hebben, want die doet denken aan een ouderwetse sleutelbos. Hildegard von Bingen (midden twaalfde eeuw) heeft het al over Hymelsloszel.

In een oude sage is de verklaring voor deze naam te vinden: Petrus ontving het bericht dat deugnieten de sleutel die toegang tot de hemel gaf hadden nagemaakt. Van schrik liet hij zijn eigen gouden sleutelbos vallen en die kwam zodoende op de aarde terecht. Hij liet hem natuurlijk wel direct terug halen, maar op de plek waar de sleutelbos de grond geraakt gingen Sleutelbloemen groeien. Volgens een ander is deze naam nog ouder, want een oude Germaanse sage vertelt dat bloemverzamelaars heel vaak een bosnimf zagen, de zog. sleuteljonkvrouw, die macht verleende aan bloemen, die geplukt werden waar zij bij was. Zij konden door dwergen, kobolds en alruinen verstopte geheime schatten zichtbaar maken.

Een ander oud heidens bijgeloof: de plant werd door de goden aan de mens geschonken om hem de weg te wijzen naar verborgen schatten. Hij was daartoe de ware sleutel. Onder een voorwaarde: bij het vinden van het bloeiende kruid moest de sleutelmaagd - dat was de godin Freya - verschijnen, die in haar kroon die sleutel verborgen had. Later heeft het Christendom dit verhaal in verband gebracht met Petrus, de hemelportier. Natuurlijk bestaan er namen die daarmee dan weer verband houden: Sint Pieterskruid en Petersleutel.

In een Engels kruidboek van 1525 wordt Herba Petrie, Sint Pieterskruid, genoemd en in 1526 Saynt Peterswortel. Een Franse volksnaam luidt Herbe de Saint Pierre. Zowel Fuchs als Dodonaeus spreken van Sint Peeterscruyt. De naam Sleutelbloem schijnt pas in de zestiende eeuw ontstaan te zijn. Het verband tussen hemel en sleutel was toen al verloren gegaan en men is gemakshalve gaan spreken van Sleutelbloem. Een andere opvatting is dat de plant als de ontsluiters van de lente beschouwd werd. In Zuid-Limburg komen ook nog namen voor als Kerkesleutelen, Kirkesjleutel en Kerkesleutels.

In het kwekerscentrum Aalsmeer sprak men van Houtstoofjes als er gekweekte primula's bedoeld werden. Houtstoofjes zijn sleutelbloemen die 's winters in de stoof oftewel oranjerie bewaard werden. Dat was een soort kas die in het koude jaargetijde zo nodig bijverwarmd kon worden met stoofhout of kachelhout. Ook in Zuid- Holland heten Sleutelbloemen Houtstoven.

Een andere Aalsmeerse opvatting was dat 'hout' slaat op het feit dat deze planten in de schaduw van houtige gewassen, bepaalde heesters, groeiden en 'stoofje' op de eigenschap om pollen te vormen. Stoof is nog steeds een betrekkelijk veel gebruikte naam voor een stevige pol planten.

Medisch

Vroeger werd de plant toegepast als middel tegen onder meer epilepsie, hoest en reumatiek. De plant bevat saponine en dat wordt als grondstof in de farmaceutische industrie gewonnen.

Zowel in de volksgeneeskunst als in de officiële geneeskunde werden de bladeren, bloemen en wortel gebruikt. De gele bloemen zouden helpen bij geelzucht. Van de bladeren werd een thee getrokken die diende als zenuwsterkend middel. Zelfs bij verlammingen en beroerten werd het kruid aangeprezen. Een oude naam is Herba paralysis (paralysis = verlamming). Waarschijnlijk heeft dit zijn oorsprong in een oude Griekse sage: een mooie jongeling, Paralyzol geheten, was erg verdrietig door de dood van zijn bruid en werd daardoor zwaarmoedig. De goden, getroffen door deze grote liefde, veranderden hem toen in een Sleutelbloem. Daarmee zal ook wel het mengen van de plant in liefdesdranken - in de middeleeuwen - in verband staan.

Een andere naam uit oude kruidboeken is Arthritica, wat erop wijzen kan dat de Sleutelbloem ook wel tegen jicht, arthritica, gebruikt werd.



RIDDERZURING, RUMEX OBTUSIFOLIUS

Veldzuring: "Rumex acetosa L". Krulzuring: "Rumex crispus L"

Als je „Ridderzuring“ intikt op Google krijg je een hele massa artikelen te zien. Hele oeken blijken er over deze plant te zijn geschreven. Als je ze bekijkt krijg je een goede indruk wat voor pesthekel vooral veehouders aan deze plant hebben

En geen wonder. Net als bij Paardenbloemen geeft een klein stukje achtergebleven wortel alweer een nieuwe plant. Met de hand de hele plant verwijderen is de enige biologische optie.

Ik citeer uit een van de internetartikelen:

‘Tegen een muurtje bij het kavelpad staat een schepje. Haast automatisch pakt Jan Vis het op als hij naar de wei loopt. Het schepje is smal en heeft aan de onderkant een V-vormig uitsparing.

Vis is biologisch melkveehouder en gebruikt zijn grond volledig als grasland. Hij heeft een grondige hekel aan ridderzuring omdat het zo hardnekkig is. De enige manier om ridderzuring biologisch te bestrijden, is de plant er met wortel en al uittrekken. In de wei aangekomen toont Vis hoe hij met het schepje het onkruid uit de grond werkt. „Ik ben heel scherp op ridderzuring. Die wil ik niet zien in mijn wei!”

Als deze plant niet in deze rubriek thuishoort...

Vanwege de stomp eindigende bladeren, kreeg deze soort de wetenschappelijke soortnaam obtusifolius: de stompbladige. Ridderzuring is de officiële Nederlandse naam. Maar zoals bij veel gehate planten zijn er nog veel meer volksnamen: Paardezuring, Paardig, Patik, Patig, Peerdezuring, Peerdig, Peerdik, Paardezurkel, Ridder(s)tronk, Ridderblad, Lekstokken, Poddeblâd, Bitterblad en Kalvertongen. Alsof het niks is...

In de Haarlemmermeer heette de plant Hardijzer (moeilijk te maaïen) en verderop in Holland IJzerhard. Dat laatste is wel verwarrend omdat dit ook een andere plant betreffen kan. Knoers (uit Utrecht) is wel een heel vreemde eend in deze bijt. Het zou slaan op het knarsen van de harde stengels bij het maaïen: een oude naam voor kraakbeen is cnoersebeen.

Als aan de Zaan iemand aan de diarrhee is, zegt men, dat hij "an de ridder" en in Broek in Waterland en omgeving zegt men in zo'n geval dat hij „an de reeder“ is. In de Middeleeuwen kwam Lapaten als naam voor. Dat had te maken met het Griekse ,lapazein‘ wat purgeren betekent. Of de plant nog bij hardlijvigheid gebruikt wordt heb ik niet kunnen vinden.

De namen Hardijzer en IJzerhard in Zuid-Holland, en Iserhard in het graafschap Zutphen, blijken ook anders te verklaren en hebben hun oorsprong mogelijk in de middeleeuwen. In die tijd gebruikten de ridders deze planten om hun wapens mee te bestrijken om deze tegen allerlei invloeden te beschermen. Dit zou dan een verklaring kunnen zijn.

Ridderzuring (*Rumex obtusifolius*) is een vaste plant uit de duizendknoopfamilie (*Polygonaceae*) en is inheems in Europa. De plant is eenhuizig. Sommige zuringsoorten lijken op Ridderzuring en kunnen alleen aan de vruchten onderscheiden worden.

De plant wordt tot 1,5 m hoog. De onderste bladeren zijn groot en breed, eivormig en hebben een hartvormige voet. De hogere bladeren zijn smaller.

De ridderzuring heeft kleine, tweeslachtige, groene bloemen.

Ze staan in een losse, vertakte pluim. Hij bloeit van van juni tot oktober.

Ridderzuring komt voor op vochtige, zeer voedselrijke grond langs wegen, tussen puin en in grasland. Hij groeit ook op beschaduwde plaatsen.

Wageningen UR, Samsom Wilnis vof, en studiegroep Biologisch West-Utrecht hebben een prototype gebouwd van een robot ter bestrijding van ridderzuring. Deze robot met de naam “Ruud” vindt zijn pad met behulp van GPS, herkent ridderzuring door middel van beeldverwerking, en vernietigt het onkruid met een frees. Experimenten hebben aangetoond dat onder gunstige omstandigheden meer dan 90% van de ridderzuring-planten herkend wordt en dat 75% van de uitgefreesde planten niet snel meer terug komt. De robot heeft ongeveer 8 uur nodig om 1 ha te bewerken.

De aanwezigheid en productie van ridderzuring nemen duidelijk toe, wanneer de concentratie van kalium in de bodem toeneemt. Daarom dient het kaliumgehalte in de bodem niet te hoog te zijn. De concentratie van kalium lijkt echter pas

invloed te hebben na vorming van de penwortel.

Robot Ruud

De werking van Ruud valt grofweg uiteen in 2 delen. De elektronische detectie van de ridderzuring en de mechanische bestrijding.

Om de ridderzuring te vinden wordt gebruik gemaakt van een cameraatje, die achterelkaar foto's van de oppervlakte weiland maakt. Dit is niet eenvoudig omdat er onderscheid gemaakt moet worden in verschillende groentinten van het gras en de zuring. Met een computerprogramma de kleurenbeelden omgezet in grijsbeelden, waarna deze vertaald wordt in zwart of wit. Dit is een zeer gevoelig proces waarbij Ruud een signaal doorkrijgt bij relatief grote witte vlekken in het beeld. Dit is de ridderzuring. Bij dit signaal stopt Ruud en wordt de frees over een as van 2 m werkbreedte naar de plaats geleid. Vervolgens freest hij de plant met wortel en al eruit. De frees komt tot ca 20 cm diepte en heeft een doorsnede van ca 15 cm.

Wie het naadje van de kous wil weten kan "Naslagwerk Ridderzuring" downloaden op louisbolk.org.

Ridderzuring gevreesd in de wei

Het beste middel is constante aandacht. Tegen een muurtje bij het kavelpad staat een schepje. Haast automatisch pakt Jan Vis het op als hij naar de wei loopt. Het schepje is smal en heeft aan de onderkant een V-vormig uitsparing.

Vis is biologisch melkveehouder en gebruikt zijn grond volledig als grasland. Hij heeft een grondige hekel aan ridderzuring omdat het zo hardnekkig is. De enige manier om ridderzuring biologisch te bestrijden, is de plant er met wortel en al uittrekken. In de wei aangekomen toont Vis hoe hij met het schepje het onkruid uit de grond werkt. „Ik ben heel scherp op ridderzuring. Die wil ik niet zien in mijn wei!”, zegt Vis. Het grasland volledig vrijhouden van ridderzuring is onmogelijk. Het is een kwestie van regelmatig onderhoud, aldus Vis. Elke keer als de veehouder de wei inloopt, speurt hij naar zuring. Vis haalt ze er met wortel en al uit en neemt ze mee naar huis. Hij beschikt daarvoor over drie werktuigen. „Het werktuig dat ik gebruik, is afhankelijk van de vochtigheid van de grond.” Het schepje werkt het best als de zavel behoorlijk droog is. Als de grond iets natter is, neemt Vis een schop met een puntig toelopende onderkant mee. Bij natte grond kan de melkveehouder het best uit de voeten met de Lazy Dog; een werktuig met een drietandige vork. Via een hefboom trekt het apparaat de ridderzuringplant uit de grond.

Vis schat dat hij een stuk of vijf ridderzuringen per melkbeurt uit de grond trekt en mee naar huis neemt. „Zo hou ik het grasland mooi schoon.”

De melkveehouder heeft ook percelen aan de andere kant van de weg, waar de melkkoeien niet komen. Bovendien maait hij die percelen vaker, waardoor de zode opener is. Uitstekende omstandigheden voor ridderzuring, al voorkomt Vis wel dat de ridderzuring in bloei komt.

In het kader van het Bioveemproject heeft Vis geprobeerd ridderzuring terug te dringen door de invoering van de teelt van gerst voor geheleplantsilage (gps). „Ik wilde graag weten of het mogelijk is om ridderzuring terug te dringen als je een jaar onvoldoende tijd besteedt aan de bestrijding van het onkruid.”

Vorig jaar ploegde Vis in het voorjaar een perceel grasland, zaaide er gerst in en oogstte dit als gps. Na de oogst zette hij opnieuw de ploeg in het perceel en ploegde 25 tot 28 cm diep. „Ploegen is op deze grond essentieel om de grond voldoende rul te krijgen.” Een dag of wat daarna ging Vis met een groep mensen over het land om de zichtbare ridderzuringwortels op te rapen en mee te nemen. „Zulke klusjes moet je niet in je eentje doen. Met een groep mensen kun je een perceel in een half uur schonen. Dan blijft het leuk.” Na het rapen volgde een bewerking met de vastetandcultivator om resterende ridderzuringwortels boven de grond te krijgen.

Een belangrijk onderdeel van de proef was om uit te zoeken hoe vaak de grond met de vastetandcultivator bewerkt moest worden. Vis bewerkte één deel van het perceel elke week en een ander deel elke twee weken. Om de twee weken was het best. De extensieve bewerking bleek

beter te werken dan de intensieve. „Als je twee weken gewacht hebt, loopt de penwortel uit en komt er een blaadje boven de grond. De ridderzuring is dan goed zichtbaar en goed te pakken.” In totaal bleef het perceel een week of acht braak liggen en raapte Vis alle ridderzuringwortels die voor zijn voeten kwamen.

De melkveehouder is goed te spreken over het resultaat. De nieuwe gras-klaverzode wordt nog niet ontsierd door oude ridderzuringplanten. Op enkele plekken ontkiemde wel wat zaad, maar die zaailingen had Vis snel te pakken.

Matteo de Visser (Praktijkonderzoek Veehouderij) en Ab de Vos:

Ridderzuring blijft de aandacht vragen op biologische bedrijven. Ook in het project Bioveem is dit onderwerp weer opgepakt, omdat het op een paar deelnemende melkveebedrijven als een probleem wordt ervaren in het graslandbeheer en de vruchtwisseling.

Nauwelijks opname door melkvee

Waarom vormt ridderzuring een probleem? Wat betreft drogestofproductie doet ridderzuring niet veel onder voor gras en klaver. Weidende melkkoeien en jongvee vreten het echter niet of nauwelijks. De ridderzuring die met de grasklaver wordt ingekuuld wordt nog wel opgevreten, maar zuringstengels in het hooi blijven stevast op de voergang achter. Hier en daar een zuringplant kost geen opbrengst, maar is toch onacceptabel.

Verspreiding binnen bedrijf Ridderzuring vermeerderd zich vooral via zaadvorming. De plant kan bloeien vanaf mei tot in het najaar. Een groot deel van het groeiseizoen bestaat dus het risico dat de plant in zijn directe omgeving gaat zaaien. Of dat er zaad in de kuil of in het hooi komt, waardoor het zich snel over het hele bedrijf verspreidt (via de mest). Een klein aantal planten in een grasklaverperceel heeft altijd het risico van vermeerdering. Ook met aangekocht hooi, zeker als dat afkomstig is van percelen met natuurbeheersovereenkomsten, kan ridderzuringzaad aangevoerd worden.

Naast het geschetste risico is er ook nog de koppeling in de beeldvorming tussen dit onkruid en werkachterstand. Als dit onkruid op je bedrijf voorkomt zou je te weinig aandacht geven aan graslandbeheer. In paardenweitjes “mag” het voorkomen, maar in grasland voor melkvee niet. Dat ridderzuring een rol speelt in het imago van een melkveebedrijf mag zeker genoemd worden.

Bioveem

Een groot deel van de biologische melkveehouders heeft te maken met ridderzuring, dus ook een deel van de 17 melkveehouders in het project Bioveem. Het wordt beschouwd als een serieus bedrijfsprobleem. Ieder op zijn eigen manier werkt eraan de zuringpopulatie te stabiliseren en, zo mogelijk, te reduceren. In de eerste plaats doet men dat door planten handmatig te steken of uit te trekken, bijvoorbeeld met de zgn. lazy dog. De planten, die zo diep mogelijk moeten worden losgemaakt, worden van het land meegenomen naar het erf. Dit kost veel arbeid. Sommigen kiezen ervoor om er een paar maanden lang één of twee uur per dag aan te werken.

Niet laten zaaien

Ook te voorkomen dat de ridderzuring gaat bloeien is een hele toer. Als de planten onverhoopt toch staan te bloeien is het advies om voorafgaand aan het maaien de pluimen af te knippen en in zakken af te voeren. Zuring kan ook hele lage bloemen vormen. Wellicht is het zinvol om daarom na elke weidesnede te bloten.

Gras is een geduchte concurrent voor ridderzuring. In een goede grasmat zullen kiemplantjes weinig kans maken. In percelen met een substantieel aandeel klaver is de zode vaak wat open. Dat biedt onkruidzaad kans om te kiemen en uit te groeien.

Het zaad van ridderzuring blijft vele jaren kiemkrachtig en wacht op licht. Wanneer er grondbewerkingen worden uitgevoerd zal er veel zaad gaan kiemen. Op die manier kan de hoeveelheid zuring in grasklaverpercelen na het scheuren, eventueel na andere voedergewassen, beduidend groter zijn dan ervoor. Veel biologische veehouders leggen dan ook het verband tussen scheuren en ridderzuring. Dit verband moet men doorbreken door rondom scheuren en herinzaai aan zuringbestrijding te doen. Hoe de hoeveelheid ridderzuring rondom scheuren en herinzaai gereduceerd kan worden, onderzoeken we in Bioveem.

Vals zaaibed

In Bioveem gaan we na of een vals zaaibed een goede strategie is voor reductie van de zuringpopulatie bij graslandvernieuwing. In een vals zaaibed gaat het er altijd om dat het onkruid gaat kiemen voorafgaand aan het zaaien van het gewas. Als er geen gewas staat zijn kiemplantjes gemakkelijk te doden met een grondbewerking. Bij ridderzuring is het bovendien belangrijk dat (de wortels van) de oude planten worden opgeraapt. Hiervoor moeten met een 20 cm diep werkende cultivator de grond en de zuringplanten goed losgemaakt worden. Rapen uit losse grond is makkelijker dan steken in grasland.

Voorwaarden voor een vals zaaibed zijn tijd, drogend weer en arbeid. Om echt te werken aan verwijdering van wortels en om een vals zaaibed goed tot zijn recht te laten komen, moeten veehouders zes weken plannen tussen scheuren en opnieuw inzaaien.

Een vals zaaibed kan zowel aangelegd worden in het voorjaar als in de nazomer. Het voor- of nagewas maakt niet uit. Uit de eerste ervaringen binnen Bioveem blijkt dat het succes evenredig is met de tijd die de veehouder uittrekt voor:

1. de duur van het vals zaaibed
2. het uitvoeren van grondbewerkingen
3. het rapen van de zuringwortels

Medisch

Meest werkzaam gebied: Hart en bloedvaten
Geneeskraft: Zuring is bloedzuiverend en werkt hierdoor positief op de huid. Ook urinezuurdrijvend. Bij o.a: insectenbeten, jeuk, roos, berg, psoriasis, eczeem, bloedarmoede en verbetert de blaasfunctie. Bij obstipatie en zwakke galwerking.

Toepassing: Sap, thee, tinctuur en zalf. Ook in D3 en D6 verdunning voor langdurig gebruik. Ridderzuring is de meest bruikbare zuring.

Gebruikte delen: Blad en wortel

Contra indicaties (wanneer niet?): Bij overdosis kan er diarree ontstaan en bij een kilo zuring krijg je vergiftigingsverschijnselen (dus oppassen als je het in soep gebruikt). Veldzuring met mate gebruiken.

Bronnen

“Planten en hun naam”, H. Klein, Meulenhoff, Amsterdam, 1970

„De plant in de geneeskunde“, Francesco Bianchine c.s. , Rebo Productions, Sassenheim

„Gesund durch Heilkräuter“, Gerhard Leibold, Bassermann Verlag

“Hollandia gids voor eetbare planten in de natuur”, Richard Mabey

Uitgeverij Hollandia B.V. Baarn

„Die pflanzlichen Heilmittel bei Hildegard von Bingen“, Irmgard Müller, Verlag Herder, Freiburg, Basel, Wien

“Giftige planten“, George Becker, R&B, Lisse

Diverse internetsites, o.a. Wikipedia, Käsekessel.de, annetanne.be, kruidje.nl, Z24.nl