

Echte Valeriaan - *Valeriana officinalis* (Eetbaar en Medicinaal)

Valeriaan is een kruidige plant en behoort tot de Kamperfoeliefamilie al lijkt hij er geen meter op. Het is een plant die houdt van een vochtige enigszins schaduwrijke plek. Oorspronkelijk komt de Valeriaan uit Eurazië. Is in ons land in de vrije natuur vrij zeldzaam. In de loop van de jaren zijn vele cultivars gekweekt met grote verschillen in kleur, bloeiwijze en hoogten.

Echte Valeriaan is meerjarig, wordt ± 80 cm hoog, bloeit in juni/juli met witte tot rose bloemtui- len. Soms vindt er in september nog een nabloei plaats en is als waardplant bekend voor bepaal- motsoorten en bv. de *Bos/Woudparelmoervlinder*.



Al duizende jaren is de plant bekend om zijn medicinale eigenschappen, opgemaakt uit oude Griekse geschriften. Met name van de wortelstok worden nu nog steeds extracten gemaakt voor een medicijn ter behandeling van angsten, slapeloosheid, stress en nervositeit. Het werkt rustgevend.

Gebruik;

De extracten van de wortelstok zijn hierboven omschreven. Van het jonge blad kan een rustgevende thee getrokken worden of worden verwerkt in een salade, op een sandwich, in een ragout, wok- of eiergerecht.

In hoeverre de cultivars medicinale eigenschappen hebben

is mij onbekend, maar het is goed mogelijk. Als U de plant koopt is het van belang bij droge perioden de grond ter plekke goed vochtig te houden. Valeriaan lust wel een slokje.

Jaap Tak

