



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

Deze maand wil ik jullie kennis laten maken met ;

Gewone Berenklauw (*Heracleum sphondylium*)

De gewone Berenklauw komt massaal voor in graslanden, vooral wanneer deze rijkelijk met gier en stalmest zijn bemest. In hooilanden komt hij meestal pas na de eerste snee tot volle bloei, terwijl het nog talrijker fluitenkruid reeds voor de hooioogst de graslanden met zijn talloze bloemschermen wit kleurt. De Berenklauw is goed bestand tegen maaien, als er schapen in de wei komen worden deze als eerste opgegeten. Berenklauw wordt ook wel varkenskool genoemd, omdat deze planten vroeger werden verzameld en aan de varkens werden gevoerd. Jonge spruiten doen wat smaak betreft denken aan asperges. De jonge plant is *nog niet* giftig. Bij het plukken van oudere stengels zijn handschoenen aan te raden tegen huidirritatie. De sap van deze plant bevat furocoumarinen; een sterk geurende vluchtige olie die de huid overgevoelig maakt voor zonlicht (fotosensibilisatie).

De Berenklauw is een van de meest algemeen voorkomende schermbloemige en zijn grote platte bloemschermen worden vooral in juli en augustus door talrijke insecten bezocht. De bloemetjes zijn zeer klein, maar staan in groepjes bijeen en de groepjes staan op hun beurt weer gegroepeerd in een grote scherm. De nectar is vrij makkelijk bereikbaar, dus insecten hoeven geen speciaal aangepaste monddelen te hebben om nectar te verzamelen. De bloemen met hun vrij onaangename geur kunnen 160 soorten vliegen, kevers, spinnen en andere insecten aantrekken. De dode holle stengels, die in de winter blijven staan worden door spinnen en insecten gebruikt om te overwinteren. Soms worden ze door hongerige vogels (zoals pimpelmees) opgehakt.

In Litouwen, Rusland, Letland en Estland worden de stengels geplukt en in de zon te drogen gelegd. De stengels worden geplukt voordat de bladeren zich ontfouwen. Er worden witte, zoete kristallen gevormd. De stengels bevatten namelijk olie en suiker.

De Polen verwerken de zaden in een krachtig bier, waar vooral de oudere heren baat bij zouden hebben, als het wat moeilijk begint te gaan om het huwelijk in al zijn facetten te beleven. De Grieken wisten het al. De naam Heracleum verwijst naar Hercules; symbool voor robuust en mannelijk. Sphondylium betekent stengel, zo sterk als een ruggengraat. Recept: pluk rijpe zaden en zet ze op jenever. Deze mengeling laat je 3 weken op een warme plek staan. Zeef de zaden eruit en drink voor het slapen gaan elke avond een borreltje van deze opkikker.

De Berenklaauw heeft enorme wortels en trekt spanningen naar de grond. Het kruid zorgt voor revitalisering. De fijn gemalen wortels werden inwendig gebruikt tegen epilepsie. Regelmatig eten van wortels en blad zou zenuwsterkend zijn. Het eten van het blad zou goed zijn tegen darmklachten. Bij hevige hoofdpijn werd het zaad met olie gemengd tot een papje, wat op het hoofd werd gelegd.

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

Annet Weijkamp