



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 ;

Gewoon Duizendblad (*Achilla millefolium*)

Het gewoon Duizendblad is bij ons bij overal in grasland, langs wegen en op ruigten te vinden. Duizendblad heeft een voorkeur voor een zonnige plaats met grond van een gemiddelde vruchtbaarheid en vochtigheidsgraad. Het is een vaste plant van 30-100 cm hoog. De stengels en bladeren zijn behaard. De bladeren zijn vederachtig, diep ingesneden en donker grijsgroen. Het is bijzonder vormenrijk en valt uiteen in een reeks van moeilijk te onderscheiden ondersoorten en variëteiten, die ook weer door overgangsvormen met elkaar zijn verbonden. Afmaaien wordt goed verdragen; uit de ondergrondse, kruipende wortelstok schieten voortdurend nieuwe bloeiende en niet-bloeiende stengels om hoog. De plant bloeit van juni tot september met kleine vaalwitte of roze (op zure grond) bloemen. De bloemhoofdjes vormen een eindingse, schermachtig bloeiwijze, die talrijke insecten aanlokt.

Door de verwelkte bloemhoofden te verwijderen krijgt de plant een tweede bloei.

Als we Plinius mogen geloven, zou de Griekse held Achilles met deze naar hem vernoemde plant zijn tegenstander in de strijd om Troje, Telephos, genezen hebben. Het Gewoon Duizendblad is in ieder geval een oude artsenijsplant, die zelfs nu nog wordt gebruikt. Zijn werkzame stoffen zijn oa. etherische oliën en salicylzuur (voorloper van de aspirine). Duizendblad werkt koortswerend en werd vroeger gebruikt in plaats van kinine. Uit een oud document van 1784 blijkt dat indianen duizendblad gebruikten bij snijwonden; kauw enkele bladeren zacht en leg ze op de wond (de alkaloiden hebben een bloedstelpende werking).

Door het gehalte aan chamazuleen (net als in kamille) heeft het kruid een werking op de slijmvliezen tegen opzwellingen en ontstekingen. Een aftreksel als thee werkt tegen spijsverteringsproblemen, het heeft een stimulerende werking op de maag- en galafscheiding bij gebrek aan eetlust en slechte vertering. Vooral de bloemschermen bevatten geneeskundige stoffen. De plant werkt opwekkend en versterkend, tegenwoordig wordt het vooral gebruikt tegen verkoudheid en griep.

Tegen verkoudheden en indigestie had je vroeger de duizendbladwijn. Daarvoor lieten ze 30 g verse, in stukjes gesneden duizendblad-plantjes gedurende drie weken op een warme plek in 0,7 liter rode wijn trekken. Daarna filterden ze de wijn en voegden ze er wat honing aan toe. Hiervan dronken ze elke dag een likeurglaasje voor of na de lunch

In de 17^e eeuw was duizendblad een populaire groente. De jonge bladeren werden als spinazie klaargemaakt en in de soep gedaan. Je kunt ook de jonge blaadjes fijn hakken en mengen in salades of zachte kaasdips. De smaak is enigszins bitter – peperachtig. De bloemhoofdjes kun je gebruiken als een leuke decoratie.