



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 ;

Lieve Vrouwe Bedstro

(*Galium odoratum*

of *Asperula odorata*)

Een overblijvende, winterharde, kruidachtige plant uit de sterbladigen familie.

Daar de plant zich door haar kruipende wortelstok vlug vermeerdert, komt zij steeds in grote hoeveelheden voor en vormt als het ware een groot groen tapijt met een massa witte sterretjes. De vegetatieve delen van de plant zijn reukloos, maar de bloemen verspreiden een zoete geur. In gedroogde toestand zijn het de bladeren die naar gemaaid hooi ruiken, door de cumarine die bij het verwelken vrijkomt.

De plant heeft een dunne kruipende wortel met veel uitlopers. De vierkante, rechtopstaande stengel is 10-30 cm hoog, teer, onvertakt en alleen op de knoppen behaard. De zes tot negen enkelvoudige, lancetvormige blaadjes zijn 1-4 cm lang en schijnbaar sterbladig. Eigenlijk zijn er maar twee blaadjes, de overige zijn steunblaadjes die echter een soort gelijke vorm en functie hebben. Ze staan als spaken rond een wiel. De sterachtige bloemen zijn wit en staan in meertakkige bijschermen op een lange steel. Ze zijn buis- tot trechtervormig vergroeid bladig en meestal vierlippig. Ze bevatten veel nectaren bloeien in april en mei. De kogelvormige, tweeledige splitvruchten zijn 2-3 mm groot en voorzien van haakvormige borsteltjes. Bestuiving geschiedt door vliegen en andere insecten. Lievevrouwebedstro komt algemeen voor op schaduwrijke plaatsen met losse, goed doorluchte en voedselrijke grond met goede humusvorming en vooral in de lente wat vocht. De plant komt het meest voor in een laaggelegen bostype (zgn. eiken-haagbeukenbos). Men kan de plant vermeerderen door zaaien. Daar Lievevrouwebedstro van nature weinig zaad produceert, maar veel ondergrondse uitlopers heeft, is het gebruikelijker de plant te stekken of te scheuren. Lievevrouwebedstro is een ideale bodembedekker voor moeilijke plaatsen in de tuin. Het is een mooie plant, zowel voor de wilde als voor de siertuin. In de zomer kan Lievevrouwebedstro ook in bloempotten in huis halen. Hij verlangt dan een vochtige, goed gedraineerde potgrond en minstens 5 uur per dag indirect zonlicht.

Walstro betekent wiegstro. Wal is middelduits voor wieg. Bedstro werd in de middeleeuwen als strooikruid in wiegen gebruikt. Lievevrouwebedstro werd vroeger gebruikt op de feestdag

van st. Barnabas voor het maken van slingers, die in de kerk en het woonhuis werden opgehangen. Ook werd er de vloer mee bestrooid. Vroeger werd dit kruid opgedragen aan Freya, de Godin van de natuur en de liefde. Later, na de kerstening, werd het bedstro aan Maria gewijd. In 1543 noemde Fuchs het in zijn *Neu Kreuterbuch* voor het eerst 'onser vrouwe bestro'. Het werd oa. gebruikt om kleding geurig te maken en om wijn smaak te geven.



Gebruik:

Het lieve-vrouwe-bedstro wordt al heel lang gebruikt om smaak te geven aan wijn en appelsap. Het heeft een zeer aangename smaak maar je moet het eigenlijk wel even plannen. De volle smaak van de bladeren komt namelijk pas vrij als je een takje een paar uur droogt. (Probeer maar eens!) Pluk het takje als de bloemen net of nog net niet open zijn. Als het lekker ruikt kun je een takje in de wijn of appelsap doen. Voor 1 liter zijn 2 takjes genoeg. Het geeft er een hele lekkere smaak aan. Kinderen lusten het ook graag, en dat is handig want een glaasje appelsap met lieve-vrouwe-bedstro voor het naar bed gaan, doet ze beter slapen, het heeft slaapopwekkende eigenschappen.

Een recept van lieve-vrouwe-bedstro jam. Het idee om van wijn jam te maken lijkt misschien wat raar, maar door het koken verdwijnt de alcohol en alleen de smaak blijft over. Je kunt dus gerust bij het ontbijt een boterham met deze gelei eten en dan met je auto naar het werk gaan zonder bang te zijn voor een eventuele alcoholcontrole. (Tenzij je tot laat in de nacht.....)



Recept:

Neem 1/2 liter witte droge wijn en laat er een nachtje lang 3 takjes lievevrouwebedstro in zwemmen. Zeef ze er 's morgens uit en doe er het sap van een citroen bij en maak hiervan jam met geleisuiker. Volg daarbij de aanwijzingen op de verpakking.

In potjes met schroefdeksel en omgekeerd af laten koelen.

Het is een onbekende smaak, maar wel aangenaam.. Lekker op een toastje maar ik lust hem ook wel bij een kaasplankje.



Toch ook een waarschuwing:

Ga niet, omdat het zo lekker is, heel veel van dit kruid gebruiken, overmatig gebruik kan aanleiding geven tot hoofdpijn en duizeligheid.