



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 ;

Smalle weegbree (*Plantago Lanceolata*)

Tegenwoordig komt deze plant talrijk voor in West- en Midden-Europa. Sinds pas enkele duizenden jaren terug heeft deze plant zich sterk uitgebreid. Eigenlijk pas nadat de mens de bossen begon te rooien en in cultuurlandschap veranderde.

De smalle weegbree is een plant met een groot aanpassingsvermogen, die beweiding, maaien en betreding goed verdraagt. De smalle bladeren vormen een wortelrozet. Ze versmallen zich geleidelijk in een gootvormig steel. De op lange, zittende gele helmknoppen zijn vooral ingericht op windbestuiving. De bloemen hebben ook geen nectar te bieden. Af en toe zal echter ook bevruchting via stuifmeel verzamelende insecten plaatsvinden. Hooikoortslijders kunnen de bloeiende weegbree niet waarderen, het stuifmeel veroorzaakt niezen en gezwollen ogen.

De plant dankt zijn naam aan de vorm van zijn bladeren die op voetzolen lijken. De plant groeit langs de weg, volgt mensen op hun pad, en in weideland. De weegbree werd in de oudheid al gezien als een waardevolle plant voor in- en uitwendig gebruik. Het blad heeft een afkoelend en antiseptische werking; het blad kneuzen en als pleister gebruiken op jeukende blaren door netels of insecten. Of op een weke, gezwollen hiel na een lange wandeling. Qua voeding geeft de weegbree kracht, energie en ondernemingslust. Het bevat veel slijmstoffen, looistoffen en vitamine C en versterkt de weerstand;

- Gezonde boterham belegd met geitenkaas en gesnipperde weegbree.
- Gezonde pannenkoek van pannenkoekmeel met gesnipperde bladeren.
- Gezonde soep koken en op het laatst gesnipperde bladeren toevoegen.
- Gezonde hoestthee – 1 theelepel theeblaadjes per kop met kokend water

De plant brengt verlichting bij gevoelige luchtwegen in het voorjaar. Weegbree beschermt de slijmvliezen en zorgt ervoor dat de hoestprikkels verminderen en de bacteriën rechtsomkeer maken. Je komt het veel tegen in hoestsiroopen. Je kunt de plant ook door het jaar heen preventief gebruiken. De weegbree is een zeer productieve plant. De bladeren zijn maar liefst 10 maanden per jaar te oogsten en kunnen vers worden verwerkt in oa salades, soep of thee. Pluk tijdens de bloei of vlak ervoor, zonder de bloemen, en droog ze in het donker.

Mijn wandeling langs het Ommetje in Velden heeft mij veel geleerd over deze onopvallende 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