



't Kruidenhoekje

door Annelies Gritter

Lievevrouwebedstro, Galium odoratum

In de kruidentuin groeit het uitbundig, de lievevrouwebedstro. De plant kan 10 tot 20 cm hoog worden. Het is een bodembedekker die in de juiste omstandigheden floreert in tuinen. De kleine stervormige bloemen geven op afstand de indruk van een wit tapijtje onder hagen en omringende struiken. De geur lijkt op die van hooi. Dat komt door de stof cumarine, die vrijkomt bij het droogproces. Oude volksnamen geven de kwaliteiten van de plant goed weer, zoals sterleverkruid, wilde lelie, walstro en wiegstro. Adellijke dames vulden hun matrassen met het gedroogde kruid vanwege de hooigeur. Legendes vertellen dat het gedroogde kruid in het wiegje van het kindje Jezus lag. Eeuwenlang werd lievevrouwebedstro gebruikt om de lucht te verfrissen en het linnengoed in de kasten fris te laten ruiken. Ridders in de middeleeuwen bonden een takje op hun helm en geloofden daarmee in onoverwinnelijkheid. In sommige delen van de wereld wordt lievevrouwebedstro gebruikt voor het verwerven van geld, welvaart en victorie. Als alternatief voor tabak kan het gebruikt worden in combinatie met munt en klein hoefblad. Teveel lievevrouwebedstro kan leiden tot hoofdpijnklachten en leverbeschadigingen. Dit komt door de cumarine in de plant.

Wat is er zo belangrijk aan dit kleine plantje, dat de natuurgeneeskunde er gebruik van maakt? Het is vaatverwijdend en zuivert het bloed. Op de lever, de gal en het lymfestelsel heeft het een positieve werking. Lievevrouwebedstro werkt kalmerend op het zenuwstelsel, bij zenuwachtigheid, migraine en slapeloosheid. Ook bij baarmoederklachten en nierstenen wordt het ingezet. Vanwege de bedwelmende en voor mensen heerlijke 'typische' hooigeur wordt het ook verwerkt in voedingsmiddelen als bijvoorbeeld kaas en wijn. In Toscane gebruikt men het om de melk in de kaas sneller te laten stremmen. De kaas wordt daardoor zoeter en milder van smaak. In Duitsland en Luxemburg wordt dit kruid gebruikt bij het maken van de 'Meitränk', die veel gedronken wordt in de periode rond de Meifeesten. Een andere naam voor 'Meitränk' is liefdesdrank: een verrukkelijk aperitief.

'MEITRÄNK'

Benodigdheden: 30 g fijne suiker, 0,5 dl cognac, een bosje lievevrouwebedstro, een fles Rijn- of Moezelwijn, een fles mousserende witte wijn, een sinaasappel. Meng de suiker met de cognac. Pluk een bosje bloemen, liefst voor ze vol in bloei staan. Laat de bloemen drogen. Dit vermindert de hoeveelheid cumarine. Een handvol van de gedroogde plant wordt met de witte wijn overgoten; suiker toevoegen naar smaak. Snij een sinaasappel in stukjes en voeg deze toe. Dit mengsel één nacht laten rusten in een kelder of op een andere koele plaats. Denk erom: niet langer, want dan neemt de hoeveelheid cumarine teveel toe, met grote kans op hoofdpijn! Zeef het mengsel en giet er vervolgens een fles mousserende witte wijn bij. Nog even koelen en dan serveren in hoge glazen. Versier het drankje met een blaadje munt of een rozenblaadje.

