



't Kruidenhoekje

door Annelies Gritter

De Paardenbloem, Taraxacum officinalis

De paardenbloem is een algemeen voorkomende wilde plant. Je ziet haar overal tevoorschijn komen in deze tijd van het jaar. De rozet valt als eerste op. Deze verdringt alle andere bloemen en planten. Het verwijderen ervan kost veel moeite door de lange penwortel.

De bloemen van de paardenbloem zijn samengesteld uit vele kleine felgele bloempjes. De paardenbloem bloeit twee keer: in mei en in augustus. Bij zonsopgang opent de bloem zich en zij sluit zich weer in de schemering en bij regen. En let maar eens op, de gele bloemen staan altijd naar de zon gericht. Na de bloei wordt de knop een pluizenbol. Een veel beoefend spelletje is het in één keer wegblazen van de pluïesjes. Lukt dat, dan komen al je wensen uit.

In China wordt de plant al in de 7^e eeuw genoemd als medicinaal kruid. Door de Arabische artsen wordt het kruid voor het eerst vermeld in de 11^e eeuw. Zij noemden de plant 'Taraxacon'. Tijdens de Renaissance werd het kruid in toenemende mate gebruikt. In de 20^e eeuw gebruikte men de plant in de zogenaamde 'taraxacotherapie', voor nieren, blaas en constitutie. Dit was een wat eenzijdige behandeling, die nu niet meer plaatsvindt. In Ierland wordt de plant geëerd door het maken van paardenbloemenwijn, die op St. Patrick'sday, 29 april, wordt gedronken. De plant dankt zijn Nederlandse naam aan het feit dat dit kruid voor paarden (trouwens ook voor varkens en konijnen) een lekkernij is. Andere namen voor paardenbloem zijn: Hondspol, Leeuwentand, Molsla, Pisbloem, Beddepisser, Paardendek, Melkwied, Melkblom, Ganzetongen, Henselbladeren, Oorringen en Papenkruid en dan heb ik ze nog niet eens allemaal genoemd.

WAT MAAKT DE PAARDENBLOEM ZO WAARDEVOL IN DE NATUURGENEESKUNDE?

Dat is de veelzijdige geneeskrachtige werking. Op de spijsvertering, de urinewegen en de suikerhuishouding. In de wortel zit inuline. Deze stof werkt als insuline en regelt de suikeromzetting en is ook bloedsuikerverlagend. Het melksap bevat een tumorremmende stof. Hiernaar wordt nog steeds onderzoek verricht. Bij spijsverteringsklachten kun je een kopje paardenbloemen thee drinken; soms kan ook thee getrokken worden van de wortel. Dit laatste is erg bitter en kun je ook beter niet op eigen houtje uitproberen. Je kunt wijn maken van de bloemen. Door over de rozet een bloempot te zetten of een laagje aarde te gooien, kun je de bladeren bleken. De zo verkregen sla (molsla) is bleek en niet zo bitter als het groene blad en bevat bovendien heel veel vitamines.

PAARDENBLOEMENGELEI

Pluk (ongeveer) 365 mooi open gebloeide paardenbloemen, veel dus, van schone grond. Haal het teveel aan steel eventueel weg. Snijd twee biologische sinaasappels en twee biologische citroenen in stukken en laat deze met de bloemen op zacht vuur zo'n anderhalf uur koken. Filtreren en goed uitdrukken voor een maximaal aroma. Het vocht is tot gelei te verwerken met geleisuiker. Doe de gelei in goed schoongemaakte potten. Een takje rozemarijn of tijm zorgt voor nog meer smaak en staat erg leuk.