



# 't Kruidenhoekje

door Annelies Gritter

**Weegbree is een bekende plant, die veel te vinden is in bermen, weiden en tuinen en algemeen wordt gezien als onkruid. Maar dat doet de plant tekort. Hij heeft vele gezonde eigenschappen. In Nederland is voornamelijk de Smalle en Grote weegbree bekend. De soortnaam is *Plantago lanceolata* of *P.major*. *Plantago* van het Latijnse *Planta pedis* (voetzool) met ago (gelijkend). Weegbree van het Oud Saksische 'wegbreda'. Weg gecombineerd met breed. Een plant met brede bladeren die langs de weg groeit.**

Weegbree, zowel de smalle als de brede, werd 12.000 jaar geleden al gebruikt als voedingsmiddel. In Europa is de Weegbree sinds 4.000 jaar bekend. Vanuit Europa werd het door de hele wereld verspreid. De indianen noemden het de voetstap van de blanke. Chinese zeelui bewaarden weegbree om deze op zee te gebruiken als pleister bij wonden. In een schoen gelegd, helpt het tegen voetkwalen.

De meisjes in Engeland zochten onder de wortel van de weegbree naar kolen die zich daar met st. Jan (21 juni) zouden bevinden. Als deze 's nachts onder het hoofdkussen werd gelegd zagen zij hun toekomstige echtgenoot. In de 17<sup>e</sup> eeuw zag men het kruid als een middel om de liefde af te dwingen. Dit ging als volgt: Op st. Jan, voor zonsopgang, weegbree-zaad verpulveren, daarna de schacht van een ganzenveer met het poeder vullen samen met twee druppels wijwater.

De opening vervolgens dichtstoppen met maagdenwas, de eerste was van jonge bijen. Wie de ganzenveer bij zich draagt is door iedereen geliefd. De plant is al eeuwenlang bekend om zijn geneeskrachtige werking en wondhelende eigenschappen.

In Shakespeare's tijd werden de bladeren ook veelvuldig gebruikt. In *Romeo en Julia*, 1<sup>e</sup> akte, zegt Romeo tegen Benvileo dat weegbree uitstekend is voor de wond die Benvileo heeft opgelopen.

## **Waarom is dit onkruid nu zo geweldig als EHBO plant?**

In de bladeren zit een stof Aucubine, die heeft een anti-allergische werking op ontstekingen en heeft tevens het vermogen om een wond schoon te 'zepen'. Daarnaast zitten er alkaloiden en mineralen in. Weegbree heeft een goede werking op de luchtwegen, slijmoplossend, desinfecterend en weefselversterkend. Bij middenoorontstekingen bij kleine kinderen helpt het om een propje van de nerven te maken en dit in het oortje te doen. De pijn zal afnemen en de ontsteking zal verminderen. Het verhoogt de weerstand en reinigt bronchiën en longen.

Bij schaafwonden, vuile wonden, is het bloedstelpend en desinfecterend. Pluk bij gebrek aan een pleister een blad, kneus deze en leg het op de wond, doeje eromheen en regelmatig wisselen. Bij insectenbeten kun je de beet inwrijven met gekneusd blad. De bladeren zijn te gebruiken als thee en als pleister. Het wordt verwerkt in tincturen, siroop en zalf. Het zaad wordt ingezet voor verkrijgen van een betere stoelgang en plantensap kan dagelijks genuttigd worden om de constitutie te verbeteren. Het blad kan gegeten worden, maar oogst dan de bladeren vanaf juni. En geweldig kruid en het groeit gewoon in de tuin!

