

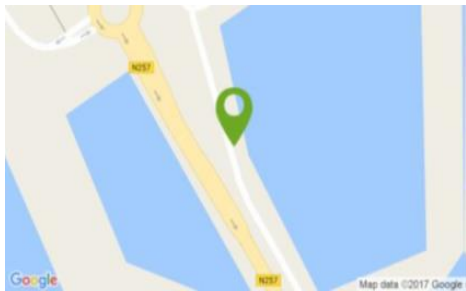
Verslag Plantenwerkgroep 21 maart 2017

Tekst Lenie Ponse en Carla Donkers-Heijblom

Foto's: Carla Donkers-Heijblom



GO-Oost op stap gegaan om prachtige plantenrozetten te leren kennen.
Het was erg winderig en vrij koud, maar de zon scheen heerlijk.



Om 13.30 aangetreden op de ventweg bij de rotonde
afslag Grevelingendam/ Philipsdam: DirkJan en
Kirsten, Anja, Eleonor, Carla en Lenie

We zijn rondom het eerste watertje gaan speuren, ook de dijk bekeken en de
wegbermen.



Margriet



Smeerwortel



Jacobskruiskruid

DirkJan is gelijk weer vertrokken naar het bekken verderop, verlekkerd op mossen en korstmossen.

Wij vonden ook leermos en heldergroen klei smaragdsteeltje.

De hoek waar hondskruid en graslathyrus staat proberen we een volgende keer.



Ene waterplant moeten we nog op naam brengen.



Deze weten we inmiddels, gele waterkers.

Tot besluit hebben we koffie gedronken met banaanbrood van Carla, we zijn daarvoor DirkJan gaan opzoeken bij zijn mossen.

De volgende schoonheden zijn gevonden:

andoorn- moeras

bereklaau- inheemse

biggekruid

bijvoet

bitterzoet

boerenwormkruid

boterbloem- knol

boterbloem- kruipende

braam- wilde

brandnetel- grote

brandnetel- kleine

distel- melk

distel- speer

duizendblad

ereprijs- grote

ereprijs-veld

fluitekruid

hazenpootje

heelblaadjes
hoefblad- klein
hondsdrif
hoornbloem- gewone
klaver- kleine
klaver- rode
knoopkruid
kraailook
kruisdistel
kruiskruid- jakobs
kruiskruid- klein
kruiskruid- viltig
leeuwetand- kleine
Luzerne
madeliefje
margriet
muur- vogel
muurpeper
ooievaarsbek- slipbladige
ooievaarsbek- zachte
orchis- bijen
orchis- riet
paardenbloem
pastinaak
peen
Pinksterbloem
reigersbekje
riet
smeerwortel
Streepzaad-klein
teunisbloem
tijn
veldkers- kleine
vijfvingerkruid
vlier
vroegeling
walstro- glad
watermunt
weegbree- brede
weegbree- hertshoorn
weegbree- smalle
wikke- vogel

wolfsmelk- tuin
wilgeroosje- harig
zuring- ridder
zuring- veld
zuring-krul

Hallo,

Ik ben Carla Donkers-Heijblom, ik zit 2de jaars opleiding tot herborist aan de spreuk, dit is een studie waarbij we kijken naar de inhoudstoffen van planten/kruiden en hoe we dat kunnen inzetten bij lichamelijke klachten als ondersteuning. Sinds vorig jaar ben ik lid van IVN Goeree-Overflakkee. Ik ga graag mee met de plantenwerkgroep, het leren herkennen van de planten met de kennis van de andere leden.

Wat hebben we weer veel planten gevonden deze keer!

Ik heb wat kruiden/planten ertussen uit gehaald om wat dieper op in te gaan.

De kruiden die we wat meer rondom ons huis tegen komen en daardoor misschien wat makkelijker pakken en gaan gebruiken.

Pluk altijd waar jij de omgeving vertrouwd, je weet dat er geen honden/kitten over heen hebben geplast/gepoept. Voor de zekerheid kun je kruiden eerst even afspoelen met natuurazijn.

De brandnetel

Grote brandnetel-Urtica dioica

Kleine brandnetel-Urtica urens

Vroeger werden de stengels van deze plant gebruikt om doeken en kleding mee te weven en de bladeren en wortels gebruikt om kleurstof mee te maken.

Het heeft ontzettend veel geneeskrachtige werking, het is bv een multivitamine, goed om bv je ijzer aan te vullen, voor betere doorbloedingen, tegen haaruitval, weerstand verhogend, vochtdrijvend, bij reumatische klachten, enzymproductie verhogend bij alvleesklierklachten.

Wat gebruik je en hoe gebruik je het?

De bladeren worden gebruikt en bereid zoals je spinazie zou klaarmaken, in een quiche, stampot of door de omelet maar ook in de soep.

Het sap van de jonge topjes als voorjaarskuur en als ijzertonicum samen met gedroogde abrikozen.

Of gewoon een lekker kopje thee van zetten. Let op je kan in het begin wat vaker moeten plassen.

Drink het weer niet te vaak en te lang want dan kunnen je nieren wel eens gaan klagen.

Brandnetelzalf helpt bij brandwonden, insectenbeten en kwallenbeten.

Paardenbloem

Taraxacum officinale

De naam komt uit het grieks, Taraxis betekent oogziekte, via de lever werkt de taraxacum ook op de ogen. We weten gele ogen dan heb je een leverprobleem....

Nu vinden we overal de paardenbloemen. We kunnen alles eten van de paardebloem alleen nu de bloemen, knoppen en bladeren, vanaf september tot maart kunnen we de wortels opgraven en gebruiken. De wortels kun je roosteren en vermalen, doe het in een koffiefilter, heet water eroverheen en je hebt een bitter bakkie koffie!

Weer uitkijken waar je plukt. In een weiland kan er door de mest parasieten in voorkomen.

Wilgenroosje

Wilgenroosje-*Chamerion angustifolium* L.

Synoniem: *Epilobium parviflorum*

Harig wilgenroosje-*Epilobium hirsutum*

De bloemen en bloemknoppen zijn rauw te eten van juni tot augustus.

De wortels in het voorjaar kun je oogsten, goed schoonmaken en zijn geschild of ongeschild eetbaar of drogen en tot meel vermalen om sauzen in te dikken. Maar ook als koffievervangers net als de paardenbloemwortel, dat vond ik erg lekkere koffie, nog niet met wilgenrooswortel geprobeerd.

De plant werkt ontstekingsremmend. Bij goedaardige prostaatvergroting kan het worden ingezet, zoek dan naar een tinctuur van wilgenroosje. Thee drinken van het wilgenroosje geeft verlichting bij maag- en darmontstekingen.

Vlier

Sambucus nigra

De vlier is al een hele oude tuinplant (heester). Vroeger werd de vlier bij huizen gezet om de boze geesten te bezweren en de goede aan te trekken.

Straks komt de vlier weer in bloei. Ik vindt de geur zo heerlijk!

De bloesem kan in de thee, of je gaat er jam of siroop van maken, nu al zin om te gaan beginnen.

Maar ik moet nog even wachten. En dan niet teveel bloesem pakken want de bijtjes moeten ook nog wat hebben en straks de bessen die we gebruiken bij verkoudheid en griep straks weer in de winter.

Bloemen kun je plukken van mei tot juni, pluk alleen wat je nodig hebt!

Vlierbloesemsiroop maken: Haal zoveel mogelijk groen/steeltjes van de bloemen/schermen en doe ze in een kom met 1 liter koud water en wat citroenpartjes, zorg dat de bloemen onder water staan..

Een theedoek eroverheen en in een kast een nacht laten staan. De volgende dag door een zeef.

Verwarm het gezeefde water met suiker (1 kilo suiker per liter water), kook tot de suiker is opgelost. Doe het in steriele flessen. Luchtdicht kun je dit lang bewaren maar eenmaal open binnen 2 weken opdrinken.

De bloemschermen kun je ook even door het pannenkoekbeslag of maizenapapje halen en bakken.

De bloemen zijn verzachtend voor de slijmvliezen en ontstekingsremmend. Helpen goed bij verkoudheden, ze stimuleren het afweersysteem.

Droog een paar schermen en berg ze op in donkere potten, voor straks wanneer je verkouden bent.

De rijpe zwarte bessen in augustus/september. Hier kun je sap, wijn of jam van maken. Ook weer aansterkend bij griep en verkoudheid.

Tijm

Echte tijm-Thymus vulgaris

Wilde tijm-Thymus serpyllum

Vroeger werd tijm gebruikt als antibioticum, tegenwoordig worden de geneeskrachtige eigenschappen algemeen erkend. Wordt vooral gebruikt bij luchtwegklachten zoals hoesten, bronchitis en astma.. Het heeft een krachtige anti septische werking, bacteriedodend, schimmeldodoend en wormdrijvend door de etherische olie. Het ontkrampst sterk, vooral de luchtwegen en de darmen. De wilde tijm is niet zo sterk als de echte tijm.

Je ziet het bij de drogist in hoestdrankjes. Maar deze kun je ook zelf heel makkelijk maken.

Pak een theeglas en vul deze tot de rand met tijm, giet er kokend water op en zet er een schoteltje op zodat de etherische olie niet vervliegt. Laat dit afkoelen. Zeven en daarna 1 op 1 honing erdoor roeren, niet verwarmen. Je siroop is klaar om te gebruiken.

Droog ook weer wat voor je de winter in gaat!

De etherische olie kun je puur op een koortslip aanbrenge(n) (goed op letten welke je koopt, goedkoop is meestal niet puur en daardoor niet werkzaam).