

AKKERDISTEL

Stekel, Dikkop, Breedkop, Breedkopstekel, Paardestekel

Wetenschappelijke naam: *Cirsium arvense*

Familie: Asteraceae (Composietenfamilie)

De geslachtsnaam *Cirsium* is afgeleid van het Griekse *Kirsion*, de naam van een Griekse distelsoort, die zijn naam te danken had aan het feit dat het gebruikt werd om spataderen (*kirsos*) te genezen. *Arvense* komt van *Arvum* (Latijn) dat 'akker' betekent. Zowel de Nederlandstalige als wetenschappelijke naam verwijzen dus naar de groeiplaats van de plant. Distel of stekel is trouwens een oud woord voor steken.

Portret

Deze prikkende plant die 1,50 meter hoog kan worden heeft een rechtopstaande, geribbelde stengel zonder stekels. Dit is dan ook het enigste bovengrondse deel van de plant die niet prikt. Ondergronds maakt de plant verticale en horizontale uitlopers waardoor er in een mum van tijd een dense kolonie kan ontstaan. De ingesneden bladeren staan verspreid op de stengel en zijn lancetvormig. De bladrand is stekelig getand. De paarse bloemetjes staan samen op het uiteinde van de stengel. Ze produceren kleine, pluizige vruchtjes die door de wind worden verspreid.

Zintuiglijke kennismaking

Deze prikkende plant nodigt niet uit tot een kennismaking met ons tastorgaan. We kunnen wel gemakkelijk aan de bloemen ruiken die op de lange stengel staan.

Eigenschappen en gebruik

Zijn uiterlijk schrikt een beetje af waardoor de plant weinig gezocht werd voor medicinaal of culinair gebruik. Toch kunnen de jonge, nog zachte stengels rauw gegeten worden. Ze zijn sappig en smaken zowel zoet als lichtjes gezouten.

Ecologisch nut

De akkerdistel is een waardplant voor heel wat insecten. Bladluizen koloniseren de volledige plant, de wants zuigt zijn sap, sommige rupsen eten de blaadjes en boorvliegen maken gallen. In de winter vormen de uitgebloeide stengels een schuilplaats voor verschillende insecten zoals tripsen, springstaarten, wantsen en kevers. De bloem is rijk aan nectar en zeer aantrekkelijk voor heel wat bestuivers. De zaadjes worden gegeten door vogels waaronder goudvinken.



AKKERDISTEL



AKKERKOOI

Nippleworth (Engels), Tepelwortel (Nederland), Tepelkruid, Akkermoes, Wilde Kool, Zwijnensla

Wetenschappelijke naam : *Lapsana communis*
Asteraceae (Composietenfamilie)

Lapsana komt van het Griekse **Lapsadzoo** wat 'purgeren' wil zeggen. De oudere bladeren werken inderdaad laxerend. **Communis** is Latijns voor 'algemeen voorkomend' wat ook het geval is. 'Akker' verwijst naar de standplaats en 'kool' naar het feit dat de plant eetbaar is.

Portret

Rechtopstaande plant van 30 tot 80 cm hoog met een vertakte, holle stengel waar melksap uit kan lekken bij beschadiging. De stengel is onderaan behaard maar bovenaan helemaal kaal. De plant heeft een penwortel. De bladeren bovenaan de stengel zijn smal lancetvormig tot zelfs lijnvormig. Onderaan de stengel staan de bladeren in een cirkel. Ze zijn diep uitgesneden met een grote terminale lob met daaronder twee kleinere slippen. De bloemen lijken van ver op die van paardenbloemen. Wat één bloem lijkt zijn eigenlijk meerdere gele lintbloemen samen. Elk bloemetje vormt een klein bruin vruchtje zonder vruchtpluis.

Zintuiglijke kennismaking

Ochtendstond heeft goud in de mond. Wie de kleine, gele bloemen van de akkerkool wil ontmoeten, moet vroeg opstaan. Ze gaan enkel open bij mooi weer en van zodra de zon opkomt. De bloemen sluiten zich terug rond de middag. De jonge blaadjes maken een sappige salade. Wanneer je ze plukt, druip er ook een wit melksap uit. Deze is niet gevaarlijk maar voelt wel kleverig aan wanneer het opdroogt.

Gebruik en eigenschappen

Zoals de wetenschappelijke naam al aangaf kan akkerkool net als de paardenbloem als laxerend middel gebruikt worden. De jonge rozetblaadjes kunnen rauw gegeten worden of gekookt als spinazie. Ze hebben een nootachtige smaak. Na de bloei worden ze bitter en zijn ze niet meer lekker.

Ecologisch nut

We vinden akkerkool terug op bodems die vaak worden omgewoeld, langs bermen, hellingen,... en in voedselrijke aarde. Akkerkool kan vlug veel plaats innemen in de tuin waardoor hij al snel als ongewenst onkruid wordt bestempeld. Toch is het een zeer nuttige plant. De nectar en stuifmeel van de bloemen is geliefd bij wilde bijen, hommels en honingbijen.



AKKERKOOl



CANADESE FIJNSTRAAL

Ontzwelkruid, Sparrekruid, Sperrekruid



Wetenschappelijke naam: *Erigeron canadensis* - *Conyza canadensis*
Familie: Asteraceae (Composietenfamilie)

Erigeron betekent letterlijk 'vroeg grijsaard' want na de bloei komt het vruchtpluis snel tevoorschijn. Tegenwoordig is deze plant echter in het geslacht *Conyza* geplaatst. De geslachtsnaam is afgeleid van het Griekse woord **Kônôps** dat 'vlo/insect' betekent. De plant bevat namelijk een stof dat tegen wormen en insecten gebruikt kan worden. '**Canadensis**' en 'Canadese' verwijst naar de herkomst van de plant. De plant is afkomstig uit Noord-Amerika en zette in 1653 voet aan wal op het Europese vasteland. 'Fijnstraal' verwijst naar de heel fijne lintbloemen van de plant.

Portret

De plant kiemt in de herfst en overwintert in een rozet (de bladeren liggen in één cirkel op de grond). In de daaropvolgende zomer maken ze een lange, behaarde rechtopstaande stengel van 30 tot 80 cm lang. De lijnvormige bladeren staan verspreid op de stengel. De bladeren hebben een duidelijk middennerf en zijn langs de rand behaard. Op het uiteinde van de stengel staan heel veel bloemen bij elkaar. Elke 'bloem' is op zich opgebouwd uit heel veel kleine lintbloemetjes aan de buitenkant en gele buisbloemetjes aan de binnenkant. De vruchtjes zijn afgewerkt met vruchtpluis zodat ze gemakkelijk verspreid worden door de wind.

Zintuiglijke kennismaking

Wanneer je de bladeren tussen je vingers wrijft, komt er een sterke komijn geur vrij. Zijn silhouet verandert sterk wanneer hij gaat bloeien. De bladeren verdrogen en zijn top wordt langer en vertakt in vele bloemhoofdjes die zich al snel transformeren in donzen balletjes. Zo vlug als ze verschijnen, zo vlug vliegen ze naar andere oorden. De blaadjes smaken naar dragon waaraan de pikante smaak van pepers is toegevoegd.

Gebruik en eigenschappen

De plant wordt gebruikt bij artritis en artrose en voor zijn vochtafdrijvende werking. In Oost-Vlaanderen werd het gebruikt tegen zwellingen vandaar dat de plant in de volksmond 'ontzwelkruid' werd genoemd. In de keuken worden de blaadjes, die erg pikant smaken, zoals pepers als smaakmaker in gerechten toegevoegd. Zijn geur die we kunnen waarnemen door over de bladeren te wrijven, houdt vliegen en andere insecten op een afstand. Als kleurstof levert de plant een mooie, felgele kleur op.

Ecologisch nut

Sinds zijn komst, heeft de Canadese Fijnstraal zich snel verspreidt, voornamelijk langs wegen en spoorwegen. Ze komt bijna overal ter wereld voor. Je kan ze terugvinden op braakliggende terreinen, vaak verstoorde gronden en trottoirs. De plant maakt snel en vele nieuwe zaden aan waardoor de plant niet geliefd is bij boeren en in sommige regio's zelfs als 'invasief' wordt beschouwd. In de stad is de plant echter een belangrijke voedselbron voor bestuivende insecten.



CANADESE FUNSTRAAL



DUIZENDBLAD

Ganzegerf, hazegarve, kerfkenskruid, duizendtandekens

Wetenschappelijke naam: *Achillea millefolium*
Familie: Asteraceae (Composietenfamilie)

Duizendblad is een letterlijke vertaling van het Latijnse *Millefolium*. Mille betekent 'duizend' en folium betekent 'blad'. Bijna alle (volks)namen verwijzen naar de vorm van het blad. Doordat elk blad diep is ingesneden, lijkt het wel uit honderden andere blaadjes samengesteld. De geslachtsnaam *Achillea* duidt op Achilles uit de Griekse mythologie die gewonde soldaten genas met dit kruid in de oorlog tegen Troje. Volksnamen in andere landen verwijzen hiernaar (soldatenkruid, herbe aux militaires en achilleskraut). Ook de volksnaam 'ganzegerf' verwijst naar het medicinaal gebruik van deze plant. 'Gerf' is namelijk een verbastering van het Duitse woord voor looistof 'gerbe' waaraan deze plant zijn bloedstelpende werking te danken heeft.

Portret

De plant wordt tot 50 cm hoog en vormt ondergrondse wortelstokken waardoor het zich vegetatief kan vermeerderen. De bladeren staan verspreid op de stengel en de omtrek van het blad is lancetvormig. Ze zijn dubbel geveerd ingesneden waardoor ze op een veer lijken. De rechtopstaande en geribbelde stengel vertakt bovenaan in een boeket bloemen. Wat één bloempje lijkt, zijn in feite meerdere kleine bloempjes bij elkaar in één bloemhoofd. Elk 'bloemblaadje' is eigenlijk een lintbloem en in het midden zitten verschillende geelachtige buisbloemen. Deze boeketjes liggen allemaal gegroepeerd in eenzelfde vlak. Deze bloeiwijze wordt een schermvormige tuil of tros genoemd. Ze vormen hele kleine vruchtjes met elk één zaadje.

Zintuiglijke kennismaking

De plant is het hele jaar door zichtbaar. Als je de bladeren in de lente kneust, komt er een aangename kamfer geur vrij. Ook de bloemen scheiden dezelfde geur af bij kneuzing, gevolgd door een sterke paddenstoel geur. Tip! Speel met de lange, gedroogde stengels een mikado!

Gebruik en eigenschappen

Deze aromatische en eetbare plant wordt zelden in de keuken gebruikt omdat zijn bitterheid snel de bovenhand neemt. De plant wordt enkel als smaakmaker gebruikt in salades, dressings,... In Zweden werd hij gebruikt bij de bereiding van bier ter vervanging van hop. Op medisch vlak kent de plant geen gelijke. Sinds de Oudheid wordt de plant voor vele doeleinden gebruikt. Allereerst voor zijn bloedstelpende eigenschappen maar ook om de spijsvertering te bevorderen. Verder heeft de plant een ontspannende werking en werd hij gebruikt om krampen te verlichten. Ook helpt de plant de vrouw, jong en oud: bij jonge vrouwen verlicht hij pijnlijke en onregelmatige regels en bij oudere vrouwen helpt hij tijdens de menopauze. De plant werd daarom ook wel 'de wenkbrauw van Venus' genoemd. In Duitsland kreeg de plant de bijnaam 'Jungfraukraut' (maagdenkruid).

Ecologisch nut

Duizendblad groeit in tuinen, langs de (spoorweg)bermen en op braakliggend terrein. Vooral de tuinier weet duizendblad te waarderen. De plant versnelt de afbraak van compost, helpt andere planten weerstand te bieden en houdt met zijn geur schadelijke insecten weg. De lange stengels kunnen als grondbedekking gebruikt worden. Ook door sommige veetelers wordt de plant gewaardeerd omdat ze geloven dat de plant goed is voor de gezondheid van de dieren. De bloemen worden, zoals je zelf kan observeren, door heel wat insecten bestoven.



DUIZENDBLAD



GEEL NAGELKRUID

Gezegend kruid, Gezegende wortel, Zegenkruid, Garioffelcrut, Cariofel



Wetenschappelijke naam: *Geum urbanum*
Familie: Rosaceae (Rozenfamilie)

Geum is afgeleid van **Geuoo** (Grieks) en betekent 'proeven/genieten van'. Dit heeft betrekking op de aromatische wortelstok van de plant die naar kruidnagel ruikt. **Urbanum** komt van **Urba** (Latijn) en betekent 'stad' wat de groeiplaats aanduidt. Geel nagelkruid wijst naar de opvallend gele bloemen en de geur van de verse wortels.

Portret

De plant wordt 20 à 50 cm hoog met ondergronds een korte, dikke wortelstok waaruit fijne worteltjes groeien. De bladeren staan verspreid op de rechtstaande, harige en vertakte stengel. De bladeren zijn gezaagd en ongelijk uitgesneden in 3 à 7 deelbladeren. Op het uiteinde van elke stengel staat een alleenstaande bloem. De bloem bestaat uit 5 gele, eironde kroonbladeren met daaronder 5 kelkbladeren en 5 kleinere bijkelkbladeren. In het centrum zijn de vele meeldraden en stampers goed zichtbaar. De vruchten lijken wel opgerolde egeltjes door de haakvormig uitgegroeide stijlen.

Zintuiglijke kennismaking

Uit de observatie van de zaden blijkt hoe fantastisch de natuur is! Kleine groene bolletjes die fijn uitlopen in een roodgroene haak. Hiermee blijven ze aan de vacht van langslopende dieren of aan de onderkant van broeken hangen. Een excellent vervoersmiddel! Hun kleine vruchten lijken op die van de klit die als inspiratiebron voor de uitvinding van de klitteband of velcro diende. Wrijf in de herfst de wortels tussen je vingers en een rokerige geur van kruidnagel komt je tegemoet. Hiermee kan je gerechten en desserts parfumeren. Voor de bloei kunnen de jonge blaadjes ook rauw gegeten worden in salades, ze smaken een beetje naar kruidnagel.

Gebruik en eigenschappen

De wortels van de plant bevat eugenol, hetzelfde molecuul die we terug vinden in kruidnagel en die voor zijn typische geur zorgt. Vroeger werd nagelkruid ter vervanging van het dure en exotische kruidnagel gebruikt om gerechten op smaak te brengen of om warme wijn te maken. In Noorwegen werd het ook gebruikt als specerij in wijn en bier vandaar de naam 'Kratthumleblom' wat zoveel betekent als 'struikgewas hopbloemen'. De plant kan ook als kleurstof gebruikt worden. De wortels geven linnen een mooie oranjebruine kleur terwijl de volledige plant een helder bruine kleur oplevert.

Ecologisch nut

De plant groeit van nature onder hagen en langs bosopeningen en komt zo ook veel voor rond bebouwingen. De vele insecten die de bloemen bezoeken zorgen voor de bestuiving maar het zijn de zoogdieren die voor de verspreiding van de zaden zullen zorgen.



GEEL NAGELKRUID



GEWOON VARKENSGRAS

Varkenskruid, Zwienges (West-Vlaanderen), Varkensknets (Antwerpen), Mussetong (Gent)



Wetenschappelijke naam : *Polygonum aviculare*
Familie: Polygonaceae (Duizendknoopfamilie)

Polygonum komt van **Poly** (Latijn) en betekent 'veel' en '**Conum**' (Latijn) betekent 'knoop'. Typisch voor dit geslacht zijn de vele knobbels op de stengel. **Aviculare** komt van het Latijnse woord voor vogel (*Avis*). Het zaad wordt door veel vogels gegeten maar het zou ook kunnen wijzen op de vorm van het blad, zoals een vogeltong of de groeiwijze van de plant dat op een vogelpoot lijkt. Varkensgras werd als voedsel voor varkens gebruikt. In tegenstelling tot wat de naam suggereert, is de plant geen familie van de grassen maar van de duizendknoopfamilie.

Portret

Varkensgras kruipt stervormig over de grond. Afhankelijk van de betreding kan het 10 à 60 cm hoog worden. De kleine, ovale en puntige blaadjes staan verspreid op de sterk vertakte stengel. Aan de basis van deze blaadjes staat het tuitje, een vliezige structuur die de stengel omgeeft. De bloemen staan rechtstreeks op de stengel en zijn wit of roos van kleur. Ze staan alleen of in groepjes van 2 à 4 in het tuitje.

Zintuiglijke kennismaking

Vogels zullen het bevestigen: de zaadjes zijn echt lekker! Ze hebben de vorm van mini piramides en kunnen op dezelfde manier gebruikt worden als boekweit, in zijn geheel of gedroogd en gemalen als bloem om koekjes en pannenkoeken mee te bakken. De jonge blaadjes zijn ook eetbaar maar ze bedekken beter de grond dan onze borden.

Gebruik en eigenschappen

Deze kleine plant die op het eerste zicht onbeduidend lijkt, verbergt een schat aan medicinale eigenschappen. De plant is rijk aan tannines en ontstekingsremmers waardoor de plant gebruikt kan worden bij keel of tandvleesontsteking, om bloedingen te stelpen en wonden en diarree te behandelen. De plant bevat ook veel silicium wat helpt om het longweefsel te versterken.

Ecologisch nut

Varkensgras groeit bijna overal, zelfs op sommige stranden! We komen varkensgras tegen langs de straat, op braakliggende terreinen of de stoep. Door de bodem bedekt te houden, helpen ze erosie te voorkomen. De zaadjes zijn meerdere jaren kiemkrachtig en beginnen te ontkiemen van zodra de omstandigheden gunstig zijn. Eenmaal er andere, hogere vegetatie groeit, zal de plant verdwijnen. Zijn nectar wordt door bijen gesmaakt en vogels zijn dol op zijn vruchten, vooral mussen en vinken storten zich graag op deze lekkernij!



GEWOON VARKENSGRAS



G R O T E W E E G B R E E

Boterboer, geneesblad, kieneblaeden, molstaart, platvoet, ribbeblad, roogebroomdjes, weverbladeren

Wetenschappelijke naam : Plantago major

Familie: Plantaginaceae (Weegbreefamilie)

Plantago komt van Planta Pedis wat voetzool betekent en doelt op de vorm van het blad. De indianen noemden het ook wel 'voetstap van de blanke' want overal waar de Europeanen kwamen, verscheen het plantje. Het is een echte tredplant, die zijn kleverige zaden o.a. via de zolen van schoenen verspreidt. De Nederlandse naam verwijst hier ook naar: weegbree betekent 'wegbeheerser'. 'Grote' en 'Major' duiden het verschil aan in de breedte van het blad met de nauw verwante Smalle Weegbree.

Portret

Afhankelijk van de betreding wordt de plant 10 à 40 cm hoog. De bladeren liggen plat op de grond en staan in een cirkel rond de rechtopstaande bladloze bloeistengel. De bladeren zijn breed en rond en in de lengte zien we vijf duidelijke parallelle nerven. Op het uiteinde van de bloeistengel vormen de dicht op elkaar zittende bloemetjes (een aar) die door de wind én insecten bestoven worden. Het meest opvallende zijn nog de naar buiten hangende meeldraden. De bloemetjes worden doosvruchtjes met daarin 8 à 10 zaden.

Gebruik en eigenschappen

Sinds de Oudheid wordt weegbree geapprecieerd voor zijn culinaire en medicinale capaciteiten. Vroeger werd het voor zowat alle uitwendige kwaaltjes gebruikt. Nu nog steeds worden de bladeren kapot gewreven om de door brandnetels veroorzaakte jeuk tegen te gaan. Het is extra handig dat ze vaak in de buurt van brandnetels groeien. Het plantje is bovendien supergezond! Het bevat veel mineralen, waaronder silicium, wat helpt om het afweersysteem te versterken. In de keuken verzamel je de jonge blaadjes uit het centrum van de rozet om er een lekkere pesto van te maken. De grotere bladeren kan je gekookt in allerlei gerechten gebruiken.

Zintuiglijke kennismaking

Weegbree heeft heel wat in petto. Wanneer je de bladeren kapot wrijft, krijg je een instant remedie tegen de jeuk van muggenbeten en brandnetels. Verfrommel de bladeren en een geur van paddenstoelen komt vrij! Wanneer je de bladeren scheurt, verschijnen de nerven. Daarmee werden vroeger belangrijke voorspellingen gedaan zoals 'hoeveel keer heeft mijn lief vandaag tegen mij gelogen' of 'hoeveel kinderen ga ik later krijgen'. Nadat je het orakel geraadpleegd hebt, kan je de blaadjes opeten. Je proeft dan een licht bittere paddenstoelsmaak. Voor je de plant verlaat, kijk dan even onder je voeten, de kleine zaadjes gebruiken je schoenzolen om ongezien mee te reizen.

Ecologisch nut

Weegbree is een zeer algemene soort die we vaak langs wegen en in grasperken tegen komen. Ze groeit waar het haar goed uitkomt, ook wanneer de grond is aangedrukt. De plant is van groot belang voor heel wat vogels en insecten. Putters, vinken, groenlingen, mussen en andere zaadeters eten graag de zaadjes. Meer dan 50 vlindersoorten hebben weegbree als waardplant, sommigen dragen zelfs zijn naam zoals de weegbreebeer.



GROTE WEEGBREE



K A A L K N O P K R U I D

Appelein, Duitskruid, Hitlerskruid, Duitse stront, Duits-vuil, Franskruid, Hollandskruid, Patattenkruid, Buurmanskwaad, Gauw Groot, Rap Groot, Gele Gevaar, Plukhem

Wetenschappelijke naam : *Galinsoga parviflora*
Familie: Asteraceae (Composietenfamilie)

De geslachtsnaam is vernoemd naar de botanicus Martinez de Galinsiga, directeur van de plantentuin in Madrid, die in 1976 het plantje naar Europa heeft gebracht. **Parviflora** (Latijn) betekent 'kleine bloemen'. Ook het tweede deel van de Nederlandstalige naam verwijst naar de grootte en vorm van de bloemen, die op een soort knopje lijken. De plant is niet echt kaal maar wel minder behaard dan het Harig Knopkruid.

Portret

De plant wordt 20 à 60 cm hoog. De rechtopstaande en sterk vertakte stengel is naar boven toe verspreid behaard. Kleine hoofdwortel met tal van kleine zijwortels. De ovale, iets getande en toegespitste bladeren zijn tegenoverstaand en kruisgewijs geplaatst. De bloemen staan bij elkaar in een hoofdje. Wat op één bloem lijkt, is in feite een verzameling van kleine bloemetjes. In het midden hebben we de gele buisbloemen en aan de buitenkant hebben we vijf witte, driepuntige lintbloemen. Ze vormen kleine, droge vruchtjes met een hoedje van vruchtpluis.

Gebruik en eigenschappen

Hoewel sommige tuiniers een toeval krijgen wanneer ze de plant in hun moestuin spotten, zullen de meesten zeer blij zijn. We geven hen geen ongelijk. Knopkruid is een zeer eetbare plant. De jonge plantjes kunnen volledig, weliswaar gekookt, verwerkt worden in groentenburgers, falafels,... Knopkruid heeft een zeer typische smaak die met artisjok vergeleken wordt. Ajiaco is een typisch gerecht uit Colombia waarin knopkruid verwerkt zit. Op medicinaal vlak wordt de plant als bij weegbree gebruikt en dient dus voornamelijk om uitwendige kwaaltjes te behandelen.

Zintuiglijke kennismaking

Invassief maar lekker! Knopkruid heeft een zeer zachte smaak dat zelden bitter is wat hem tot één van onze favoriete groensels maakt. Toch zijn er ook mensen die de plant vermijden omwille van zijn textuur. De blaadjes zijn namelijk licht behaard. Je kan knopkruid best zeer vers eten. Haast je dus na het plukken want het plantje verwelkt heel snel.

Ecologisch nut

Hoewel hij van oorsprong in een meer tropisch klimaat groeit, heeft knopkruid zich klaarblijkelijk zeer goed aangepast aan ons klimaat. We vinden hem met gemak terug in tuinen, akkers, parken, puinhopen en moestuinen. De plant houdt van licht, warmte, voedselrijke bodems die goed doorlaatbaar zijn voor water. In Afrika wordt hij gebruikt als indicator voor rijke gronden. Hier wordt de plant vooral gezien als een lastig onkruid omdat ze snel groeit op plaatsen waar de grond vaak bewerkt wordt. Nochtans trekt zij ook veel insecten aan zoals zweefvliegen, cicaden en bladluizen en is knopkruid de waardplant van heel wat nachtvlinders. Gevogelte, konijnen en varkens lusten hem rauw! Wanneer je de plant uitrekt en op de grond laat liggen, zal de plant wortels maken en gewoon weer verder groeien. De plant heeft ook een enorme reproductiekracht waardoor hij zich snel heeft kunnen verspreiden. Na 8 à 9 weken produceert het plantje tot meer dan 7000 zaden die van zodra ze op de grond vallen meteen ontkiemen. Zo kunnen er per groeiseizoen tot wel vier generaties zijn. Als je je dan toch van de plant wil ontdoen, 'plukhem' en 'eethem' op!



KAAL KNOPKRUID

K L E E F k r u i d

Jan-kleef-an, Jan-plak-an, Katteklauwen, Klef-Klef, Kleine klit, Kletteklauw, Kliskruid, Klitkruid, Klevers, Riepeltocht, Duivelsnaagaren



Wetenschappelijke naam : *Galium aparine*

Familie: *Rubiaceae* (Sterbladigenfamilie)

De geslachtsnaam **Galium** is afgeleid van het Griekse **Gala** en betekent 'melk'. Sommige planten binnen deze groep bevatten veel melkstremmende stoffen waardoor ze vroeger gebruikt werden om kaas te maken. Anderen menen dat het van het latijnse '**Gallus**' afkomstig is wat 'haan' betekend. Dit zou verwijzen naar de vorm van de bladeren die op een kippenpoot lijkt. **Aparine** kan afgeleid zijn van het Griekse **apaireo** dat 'ik grijp of ik pak beet' betekent of verwijzen naar de melkstremmende stof, aparine. Iedereen die ooit met kleefkruid in aanraking is gekomen, begrijpt waar hij zijn Nederlandse naam vandaan haalt. In het klassieke Griekenland werd kleefkruid daarom ook '**Philantropon**' genoemd, wat 'mensenvriend' betekent.

Portret

Liggende of kruipende plant die tot 1 meter lang kan worden. De wortels zijn zeer vezelig en kort. De volledige plant (inclusief de vruchten) is bedekt met haakvormige stekelhaartjes waardoor het overal aan blijft hangen. Hierdoor kan de plant gemakkelijk langs de vegetatie omhoog klimmen en zich verspreiden. De stengel is hol en vierkantig. De bladeren staan per 6 à 9 in kransen rond de stengel. Elk blad is smal, lancetvormig en eindigt in een duidelijke stekelpunt. De kleine bloemetjes vormen met vier witte kroonblaadjes prachtige sterretjes. Ze vormen twee kleine, bolvormige vruchten.

Zintuiglijke kennismaking

De meest aanhankelijke van alle stoeplanten! Zijn capaciteit om overal aan te blijven kleven, nodigt uit tot spel. Kinderen ontdekken deze plant al snel tijdens een wandeling waarop ze de plant naar elkaar beginnen te gooien of heimelijk op iemands kleren plakken. De plant ontluikt telkens weer een glimlach als we hem op iemand zijn rug zien kleven.

Gebruik en eigenschappen

Op medicinaal vlak wordt de plant voor zijn vochtafdrijvende eigenschappen gebruikt en om zweren en wonden te behandelen. Toch is dit niet echt gekend. Misschien omdat de plant hiervoor vers gebruikt moet worden. Hoewel de plant eetbaar is, wordt hij weinig gebruikt in de keuken door zijn vezelige textuur. Ook zijn licht bittere smaak wordt niet door iedereen gesmaakt!

Ecologisch nut

Kleefkruid is van nature een plant die voorkomt als ondergroei in bossen en groeit graag op rijke bodems en zal zich overal installeren waar te veel stikstof in de bodem zit. Door de plant te laten groeien, te maaien en af te voeren, kan je het evenwicht in de bodem herstellen. We vinden kleefkruid terug langs hagen, akkers, wegen maar ook in de stad langs muren of braakliggende terreinen. De impressionante kolibrievlinder heeft Galium soorten als waardplant. Net als een kolibrie kan de vlinder stationair blijven vliegen! De blaadjes van kleefkruid zijn het favoriete voedsel van de larven van de reuzenbladhaan. Deze kever krijgt in het Engels en het Frans een iets meer visuele naam mee: de bloody-nosed-beetle (bloedneus kever) en Crache-Sang (Spuug-Bloed). Dit verwijst naar zijn verdedigingsmechanisme. Wanneer hij bedreigd wordt, speelt hij dood en een helderrode en stinkende vloeistof komt uit zijn mond en geleden. Kleefkruid in de tuin of langs de stoep, kan dus opmerkelijke observaties opleveren!



KLEIN

KRUISKRUID

Grijskruid, Kruiswortel, Kanariekruid, Vogelkruid, Sencioen, Sinksenkruid

Wetenschappelijke naam : *Senecio vulgaris*
Familie: Asteraceae (Composietenfamilie)

Senecio komt van **Senex** (Latijn) en betekent 'grijsaard'. Dit omdat de bloemen na de bloei zaden vormen die aan de bovenkant grijs zaadpluis hebben. **Vulgaris** komt van het Latijn en betekent gewoon. Het is dan ook een veelvoorkomende plant. Kruiskruid is waarschijnlijk een slechte vertaling uit het Duits waar de plant Kreuskraut of Grijskruid heette. Mensen die deze fout niet willen toegeven, zoeken de verklaring in de kruisgewijs staande bladeren. Klein slaat op de kleine bloemetjes.

Portret

Plant van 20 à 40 cm hoog. De rechtopstaande stengel is hol, geribbeld en licht behaard. Het wortelgestel bestaat uit hoofd- en bijwortels. De langwerpige bladeren zijn gekroesd, ingesneden en getand en kunnen zeer variabel van vorm zijn. Elke bloem bestaat uit meerdere gele buisbloemen. Elk buisbloempje wordt een vruchtje met vruchtpluis.

Gebruik en eigenschappen

In oude naslagwerken wordt kruiskruid vaak aangehaald voor zijn medicinale eigenschappen terwijl hij heden ten dage als giftig wordt bestempeld. De plant bevat stoffen die toxisch zijn voor de lever. Doordat hun effect pas op lange termijn duidelijk wordt, is zijn toxiciteit lang overzien geweest.

Zintuiglijke kennismaking

Kruiskruid toont wat niet zichtbaar is! Zijn figuur is afhankelijk van de bodem waarop hij groeit: fier en groot op vruchtbare bodems, discreet en neerslachtig op onvruchtbare bodems.

Ecologisch nut

Kruiskruid is een pioniersplant: hij gaat waar geen andere plant hem is voorgegaan. We vinden hem dan ook op bewerkte velden, braakland, hellingen, wegen en bermen. In de stad is het een van de planten die we het vaakst tegenkomen. Wanneer meer en meer planten de plek koloniseren, verdwijnt kruiskruid langzamer hand. Het is ook een van de weinige planten die bloeien tijdens de winter. Kruiskruid bloeit dus bijna het hele jaar door. Hierdoor is kruiskruid een belangrijke voedselbron voor heel wat insecten, zeker in die perioden van het jaar waar er weinig andere planten bloeien. Heel wat vogels (putters, groenlingen, kneus, vinken) voeden zich met de zaden. Het is ook een belangrijke voedselbron voor rupsen zoals de rups van de mooie Sint-Jacobsvlinder. De droge vruchten verspreiden zich met de wind, tot wel honderden kilometers ver!



KLEIN KRUISKRUID



KLEINE VELDKERS

Springzaad



Wetenschappelijke naam : *Cardamine hirsuta*
Familie : Brassicaceae (Kruisbloemenfamilie)

De Nederlandse naam verwijst naar zijn grootte (klein) en groeiplaats (veld). Kers zou van het oud Germaanse 'Kresse/Kras' komen wat 'lekkernij' betekent. Het plantje werd dan ook veel gegeten in de winter wanneer er weinig vers groen voorhanden was. Kers zou ook van het latijns eruca 'koolsoort' komen en verwijst naar scherp-smakende kruisbloemigen met eetbare blaadjes.

Portret

De plant wordt tot 30 cm hoog en heeft ondergronds kleine hoofd- en bijwortels. De bladeren zijn diep ingesneden in verschillende, afgeronde deelblaadjes. Onderaan de plant staan de bladeren in een cirkel bij elkaar (= rozet) en op de stengel staan ze verspreid. Op de onderkant van de bladsteel en langs de bladrand zitten hier en daar rechte haren. De topdeelblaadjes op de stengel en de rozet zijn verschillend van vorm. Elke stengel eindigt in een tros bloemen. De kleine bloemen hebben vier witte kroonbladeren die een kruis vormen. De langwerpige vruchten (hauwen) groeien snel boven de bloemen uit. Wanneer de vrucht rijp is, springt ze open waardoor de zaden weggeslingerd worden.

Zintuiglijke kennismaking

De verspreiding van de zaden van deze kleine plant is op zijn minst gezegd explosief! Wanneer de vruchten rijp zijn, springen ze bij de minste beroering open en worden de zaden weggeslingerd. Heel erg leuk om ze te laten openspringen! En voor de plant een efficiënte manier om zijn zaden te verspreiden. De minuscule zaadjes komen zo in de kleinste scheuren in een muur of tussen stoeptegels terecht. De bladeren zijn eetbaar, een beetje pikant, voldoende om sausen, kazen en salades op smaak te brengen.

Gebruik en eigenschappen

Veldkers is bijna het hele jaar door aanwezig, zelfs in het hartje van de winter. Rijk aan vitamine C werd de plant vooral tijdens de maanden januari en februari gegeten tot aan het begin van de lente. Heel de plant heeft een frisse en pikante smaak. Fijn gesneden kan hij gebruikt worden om kazen en sauzen mee te parfumeren. De bladeren kunnen ook volledig aan salades worden toegevoegd. Vermijd wel om de plant te koken want hierdoor krijgt veldkers een onaangename bittere smaak.

Ecologisch nut

De plant komt voor op vochtige weides. Veldkers houdt dus van licht en omgewoelde bodems. We kunnen veldkers dus ook terug vinden op open plekken, in tuinen, moestuinen en onder druivelaars. Waarom is dit geen onkruid? Veldkers groeit enkel op plekken waar geen andere planten groeien. Zo speelt ze een belangrijke rol tegen de erosie van de bodem. Doordat ze het hele jaar door aanwezig is, is ze ook een belangrijke voedselbron voor dieren tijdens de winter. Bovendien laat ze zich ook bestuiven en is ze de waardplant van heel wat vlinders waaronder het mooie oranjetipje!



KLEINE VELDKERS

K R U I P E R T J E

Muizengerst

Wetenschappelijke naam: *Hordeum murinum*

Familie: *Poaceae* (Grassenfamilie)

Hordeum is Latijns voor 'gerst', waar deze plant verwant aan is, en **Murinum** betekent 'van muizen'. De Nederlandse naam 'kruipertje' zou verwijzen naar de aar die aan kledij kan blijven hangen. Kinderen lieten het als wijze van spel door hun broekspijp of mouw naar omhoog kruipen.

Portret

Het groengele gras is van dezelfde familie als gerst en kan 50 à 70 cm hoog worden. Het lijkt dus heel goed op gerst maar het is een stuk kleiner. De wortels zijn vezelig. De plant heeft tarrijke, rechtopstaande of licht gebogen stengels. De bladeren zijn smal en behaard. Op het uiteinde van de stengel staan de bloemen (aar).

Gebruik en eigenschappen

Net als gerst zijn de zaden van 'muizengerst' eetbaar en kan je er bloem mee maken. Omdat de zaden veel kleiner zijn dan hun gecultiveerde variant vraagt dit echter veel meer tijd.

Zintuiglijke kennismaking

De stengel, licht en resistent, is hol behalve aan de knopen waar de bladeren op ingepland staan. Zijn discrete bloemen transformeren zich na een windvlaag in zaden, die omgeven zijn door kafjes, een soort schubjes. Aan die kafjes zitten lange naalden, die op hun beurt naar de top toegespitste haakjes hebben. Wrijf je over de aar van beneden naar boven, dan voelt hij glad aan. Maar van de top naar beneden wrijven gaat niet. De haakjes staan allemaal in dezelfde richting zodanig dat de zaden zich alleen maar dieper de grond in boren. Test dit even uit door een aar in jouw mouw te steken tijdens een wandeling. De aar zal zelf naar omhoog kruipen door de beweging van je armen. Deze eigenschap is minder plezierig voor dieren wanneer de zaden in neus- en gehoorgangen terecht komen.

Ecologisch nut

Het kruipertje houdt niet van de aanwezigheid van andere doorlevende planten. We treffen de plant dan ook aan op verstoorde terreinen bijvoorbeeld waar er werken zijn. Ze groeien op voedselrijke grond dus het is niet zo onwaarschijnlijk dat we ze aantreffen langs de stoep waar de hond van de burens vaak zijn gevoeg doet. Ze komen ook veel voor op begraafplaatsen. De zaden verspreiden zich door zich vast te hechten aan de vacht van dieren of aan onze kleren.



KRUIPERTJE



L I G G E N D V E T M U U R

Knopige Vetmuur, Zandkruid, Duinespurrie, Duinespurwe



Wetenschappelijke naam : *Sagina procumbens*
Familie: Caryophyllaceae (Anjerfamilie)

Sagine komt van het Latijnse **Sagina** wat 'vetmesten' of 'meststof' betekent en **Procumbens** slaat op de liggende groeiwijze. Het vetmesten zou ironisch bedoeld zijn gezien de plantjes heel klein en teer zijn, zou je ze nog eerder kunnen gebruiken als meststof dan als voeder...

Portret

Liggend vetmuur is een heel klein plantje dat op het eerste zicht op een toefje gras of mos lijkt. De bladeren staan aan de basis van de plant in een cirkel maar op de zijstengels zijn de bladeren tegenoverstaand. Ter hoogte van de knopen kan op de stengel nieuwe wortels ontstaan. De bladeren zelf zijn naaldvormig. De bloemen zijn alleenstaand en op het eerste zicht groenig van kleur. Tijdens de rijping knikt de vrucht naar beneden om terug rechtop te komen staan wanneer de vrucht rijp is.

Zintuiglijke kennismaking

Op het einde van de lente verschijnen de bloemetjes die op witte sterretjes lijken. Ze blijven bloeien tot aan het begin van de herfst waardoor we voldoende tijd krijgen om hun te bewonderen. Voor vetmuur geldt de heilige drievoud plus één: vier groene kelkbladeren, vier kleine, witte kroonbladeren, vier witte stijlen en vier meeldraden!

Gebruik en eigenschappen

Het plantje is zo klein dat we hem waarschijnlijk helemaal over het oog hebben gezien!

Ecologisch nut

Vetmuur komt voor in gazons, langs wegen en andere plaatsen met veel gras, zowel op vlakten als in de bergen. De plant produceert zaden die lang kiemkrachtig blijven en die via de wind verspreid worden maar ze kunnen zich ook via kruipende luchtwortels vermeerderen. Vetmuur kan goed tegen vertrapping en komt veel voor op drukke plaatsen tussen de stoeptegels, aan de voet van banken of standbeelden. Hoewel heel klein maken de bloemen ook nectar tot het grote jolijt van vele insecten (voornamelijk vliegen).



LIGGEND VETMUUR



M A D E L I E F J E

Bleekveldbloempje, dikkopje, junibloem, koeblom, liefkruid, mariabloem, meizoentje, skeipeblom, weibloemmetjes, wit zonnebloempje

*Wetenschappelijke naam : Bellis perennis
Familie: Asteraceae (Composietenfamilie)*

De wetenschappelijke naam roept hoge verwachtingen op want zijn betekenis luidt als volgt: 'de schone die blijft'. De bloemen fleuren dan ook (bijna) het hele jaar door menig straatbeeld en plantsoen op met een bloeipiek in mei/juni. Dat leverde hun volgende koosnaampjes op: meizoentje en junibloem. Voor de Nederlandse naam worden twee verklaringen naar voren geschoven. Made is een oud woord voor 'weide' en zou dus kunnen verwijzen naar de groeiplaats of het zou ook kunnen slaan op de maagd Maria (maagdenliefje) waar de bloem symbool voor stond.

Portret

Harig plantje van ongeveer 10 cm hoog met een enkele, gladde stengel. Ze vormen een wortelstok waaruit nieuwe plantjes kunnen groeien. De spatelvormige bladeren staan aan de basis ring rond de stengel. Op het uiteinde van de stengel staat de bloeiwijze. Het gaat hier namelijk niet om één bloem maar een verzameling van witte lintbloemetjes met in het midden gele buisbloemetjes. Deze bloemetjes vormen kleine, droge vruchten.

Zintuiglijke kennismaking

Kijk eens goed naar de positie van de vele gele buisbloemetjes in het centrum van het bloemhoofd. Ze vormen een dubbele spiraal naar links en naar rechts. De buisbloemen staan in een patroon die de Fibonacci-reeks volgt net zoals dat het geval is bij dennenappels, zonnebloemen, margrietten en andere!

Gebruik en eigenschappen

Een aftreksel van het madeliefje in olie werd al in de 12de eeuw gebruikt als schoonheidsproduct. Ook in de keuken vinden we haar terug. De jonge blaadjes, aromatisch van smaak maar licht irriterend, kunnen in kleine hoeveelheden in salades gebruikt worden. De fijngehakte bloemen kunnen in kaas of boter verwerkt worden. En de bloemknoppen kunnen in azijn bewaard worden zoals kappertjes. Toch is het verstandig om de plant in niet te grote hoeveelheden te consumeren aangezien sommige bestanddelen zoals de zeepstoffen licht toxisch zijn.

Ecologisch nut

Het madeliefje kunnen we in grote aantallen terug vinden in weiden, tuinen en bermen. Ze stelt weinig eisen en doet het goed in elke bodem mits wat vochtig, zowel in zon als half schaduw. We vinden haar bijna het hele jaar door terug (behalve in de koudste wintermaanden). Het madeliefje sluit haar bloemen 's nachts om 's ochtends terug open te gaan. Ook voordat het gaat regnen sluiten de bloemen zich, waardoor je een beetje op voorhand het weer kan voorspellen. De jonge plantjes zijn geliefd bij slakken.



MADIELIEFJE



MELGANZENVOET

Maluw, Meiboom, Malum, Melluw, Meult, Witte malouw, Vogelpoot, Hanenpoot, Dauwkool, Huismelde

Wetenschappelijke naam: Chenopodium album

Familie: Amaranthaceae (Amarantenfamilie)

De geslachtsnaam *Chenopodium* is een samenstelling van het Griekse 'khen' (gans) en 'podos' (voet) wat de vorm van de onderste bladeren illustreert. Ook de Nederlandse en diverse volksnamen verwijzen hier naar. De andere namen zijn allen vormen van 'meel' want de onderkant van de bladeren lijkt wel met meel bestoven. Ook werden de zaden vroeger tot meel vermalen. Het woord 'meel' komt ook terug in de Nederlandse naam 'mel' en wetenschappelijke naam *album* (Latijn) wat wit betekent.

Portret

De hoogte van de plant varieert tussen de 20 cm tot één meter hoog. De stengel is rechtopstaand, vertakt, gegroefd en een beetje roodachtig van kleur. De wortels vertakken zich zeer oppervlakkig. De bladeren staan verspreid op de stengel en kunnen sterk van vorm variëren. Bovenaan zijn ze lancetvormig terwijl ze aan de basis meer op een ganzenpoot lijken. De bloemen zitten dicht opeen in een kluwvormige tros. Ze zijn groen tot rood van kleur. Ze vormen kleine, zwarte vruchten.

Zintuiglijke kennismaking

Wanneer we de plant aan de top aanraken, blijft er een afdruk achter die vochtig en korrelig aanvoelt. Deze afdruk is afkomstig van heel kleine haartjes die bij de minste aanraking loskomen. De zaden van de plant zijn heel erg klein, zwart en glanzend. Het zijn verre neven van de quinoa.

Gebruik en eigenschappen

Melganzenvoet werd reeds genuttigd in het Neolithicum en hij werd ook door de Romeinen gecultiveerd. De plant bevat veel eiwitten, vitaminen en mineralen, waaronder ijzer. Net als spinazie bevat de plant ook oxaalzuur, wat je best kan vermijden wanneer je last hebt van reuma, nierandoeningen, maag- of darmontsteking. De bladeren en jonge toppen zijn heerlijk gekookt. Hun smaak lijkt op spinazie maar dan delicatesse. De jonge scheuten kunnen ook rauw gegeten worden in salades. Als je alle nutriënten optimaal wil benutten, is dit de ideale manier om de plant te consumeren.

De zaden zijn ook eetbaar maar moeten tot tweemaal in vers water gekookt worden om de vele zeepstoffen die ze bevatten te elimineren. Indianen uit Noord-Amerika maakten er piñole mee, een soort van couscous. De bloeiwijzen worden als beigenetten geconsumeerd in Mexico.

Ecologisch nut

Een landelijke plant die we vaak terugvinden in de buurt van boerderijen, schapenweides en langs wegen waar kuddes passeren. In de stad komen we haar tegen op braakliggend land, bij de compost in tuinen of in parken. De plant is niet altijd geliefd bij tuiniers want zij kennen zijn grote productiekracht. Elke plant kan tot 50 000 zaden produceren die tot 50 jaar lang kiemkrachtig blijven. Maar ze is een medestander van de biodiversiteit en speelt een belangrijke rol in de winteroverleving van sommige vogelsoorten zoals kwartels of kleine trappen.



MELGANZENVOET



M U U R - L E E U W E N B E K

Torenplantje, Cymbaalkruid, Kasteelbloemeke(n)s



Wetenschappelijke naam: *Cymbalaria muralis*
Familie: Plantaginaceae (Weegbreefamilie)

Cymbalaria komt van Cymbalum (Latijn) wat 'bekken of boot' betekent. Het blad verdiept zich in het midden als een boot of bekken. Het zou ook gewoon cymbaal kunnen betekenen naar de beweging van de bloemsteel na de bloei die lijkt op een trommelslager. Muralis is Latijns voor muur wat verwijst naar de favoriete groeiplaats van deze plant. Ook de Nederlandstalige naam verwijst naar deze groeiplaats. Wanneer je de bloem zijdelings samen knijpt, gaat deze open zoals de bek van leeuw.

Portret

Muurleeuwenbek is een hangende, soms kruipende plant met vele, kleine stengels. De wortels zijn heel fijn. De bladeren lijken van ver op die van klimop (in het klein) en staan verspreid op de stengel. Ze hebben 5 à 7 afgeronde lobben. De bloemen zijn alleenstaand en staan op een lange bloemsteel. Ze zijn paarsgeel van kleur. Aan de achterkant is een langwerpige spoor te zien. Deze is gevuld met nectar. Ze vormen gladde en rode vruchtjes.

Zintuiglijke kennismaking

We kennen allemaal het voorbeeld van de zonnebloem die met de zon meedraait maar ook de muurleeuwenbek doet dit! De paarsgele bloemetjes draaien zich naar de zon zolang ze niet bevrucht zijn. Na de bevruchting transformeren de bloemen in kleine, ronde vruchtjes, rood en helemaal glad. De zaadjes moeten op een goede plek terechtkomen om te kunnen kiemen maar op een muur is dit helemaal niet evident! Gelukkig keert de bloem na de bevruchting zich van de zon af richting de muur waardoor het vruchtje en de zaden een grote kans hebben om in een spleet tussen de muur terecht te komen.

Gebruik en eigenschappen

Hoewel sommige auteurs vermelden dat de plant rauw gegeten werd in Zuid-Europa, wordt hij hier niet als dusdanig gebruikt. Muurleeuwenbek heeft vooral een esthetische waarde aangezien zij oude muren en rotsen opfleuren. Omwille van deze reden werden ze hier geïntroduceerd en werden ze als sierplanten gekweekt.

Ecologisch nut

De plant komt oorspronkelijk uit Zuid-Europa en kan dus niet goed tegen strenge koude. De stad met zijn warm microklimaat bevalt de muurleeuwenbek wel. Hier vinden we de plant dus voornamelijk terug in de buurt van bebouwingen. Het is een pioniersplant van verlaten muren. De kleine bloemen zijn paars met twee gele vlekken en enkele donkere strepen die dienen om insecten de weg te wijzen naar de lekkere nectar. Het bezoek van insecten (bestuiving) is cruciaal voor de bevruchting van de bloemen. De bloemen worden bestoven door bijen, zweefvliegen en hommels. Eenmaal dat de bloemen zich omgevormd hebben tot vruchten, kunnen nieuwe plantjes tussen de spleten in de muur groeien.



MUURLEEUVENBEK



PAARDENBLOEM

Beddepiessers, Pis(se)bloem, Bettezeeker, Dissel, Hondenbloem, Konijnengroen, Leeuwentand, Melkbloem, Monnikskap, Papenkruid, Pluimpje, Schurftbloem, Uitblazertjes, Zevendistel, Molsla, Kruidenkoekbloem,...

Wetenschappelijke naam : Taraxacum officinale Weber
Familie: Asteraceae (Composietenfamilie)

Over de herkomst van het woord Taraxacum verschillen de meningen. De meest gebruikte verklaring is dat het van het Griekse woord Taraxis (oogziekte) en Akeo-mai (genezen) komt. Het melksap werd hiervoor vroeger gebruikt. De Latijnse naam 'officinale' dat 'in dienst van' betekent, verwijst naar zijn medicinaal gebruik. Het zou ook van het Arabisch Taraschgum (bittere kruid) kunnen komen.

De plant werd ook veel gebruikt als voeder voor varkens en paarden vandaar de naam paardenbloem. Andere volksnamen verwijzen naar zijn vochtafdrijvende werking, naar de vorm van de bladeren of vruchten, naar het melksap, naar zijn 'onkruidkarakter' en zijn eetbaarheid voor mens en dier. De paardenbloem heeft maar liefst 158 verschillende streeknamen.

Portret

Een welbekende plant die tot 50 cm hoog kan worden. De penwortel kan zich diep in de grond ingraven. Uit elk deel van de plant lekt bij beschadiging een wit melksap. De bladeren staan in een cirkel rond de basis van de plant (in een rozet). De bladeren zijn weinig tot niet behaard, weinig tot niet getand maar wel diep ingesneden wat hun de bijnaam leeuwentand opleverde. Op het uiteinde van de bloeistengel staat één gele 'bloem' die zelf opgebouwd is uit honderden lintbloemen. In vrucht vormen ze samen een pluizige bol. Een vruchtje kan aan zijn 'parachute' tot tien kilometer ver reizen. De kale bloembodem die achterblijft, lijkt op het kapsel van een monnik, vandaar ook de namen: monnikskap en papenkruid.

Zintuigelijke kennismaking.

Iedereen kent de paardenbloem: van het kleinste kind tot de meest verstokte stadsbewoner. Zelfs wanneer de gele bloemen getransformeerd zijn in vruchtjes, wordt de paardenbloem gemakkelijk herkend. Zeg nu zelf, wie heeft er nog nooit meegeholpen aan zijn zaadverspreiding door de pluizige bollen weg te blazen? Je herinnert je misschien wel het witte melksap die eruit droop toen je de stengel plukte? En hoe het aan de handen bleef kleven en bruin verkleurde? Vergeet zeker niet de subtiel zoete bloemetjes te proeven of de jonge, zachte blaadjes die een beetje bitter smaken.

Gebruik en eigenschappen

De namen 'Pisbloem' of 'Beddenpisser' verwijzen zonder enige verbloeming naar de vochtafdrijvende eigenschappen van deze plant. De paardenbloem helpt hiermee bij het reinigen van de lever en galblaas. De paardenbloem geneest niet alleen, hij voedt ook! De paardenbloem is van wortel tot bloem eetbaar. Er kunnen uiteenlopende bereidingen mee gemaakt worden van wijn tot koffie. De plant is bovendien rijk aan vitaminen en mineralen. De jonge blaadjes verwerkt in een frisse lentesalade zorgen voor een enorme boost na een koude winter. Indien je de bittere smaak onaangenaam vindt, kan je ook de gebleekte blaadjes uit een molshoop gebruiken. Paardenbloemen die in de moestuin worden gekweekt, wordt daarom ook verkocht onder de naam 'molsla'. In Frankrijk zijn nog 5 bedrijven actief bezig met het telen en forceren van molsla (le pissenlit blanc).

Ecologisch nut

De felgele bloemen van de paardenbloem fleuren onze straten op vanaf april/mei. De bloemen zijn een belangrijke bron van pollen en nectar voor veel bestuivers zoals bijen, hommels, zweefvliegen en vlinders zoals de dagpauwoog. De bloemen worden ook soms 'de klok van de herder' genoemd. Ze gaan namelijk rond vijf uur 's ochtends open en sluiten zich rond de middag. Bovendien bloeien ze enkel op zonnige dagen wanneer ook de insecten in de weer zijn. De bladeren vormen het voedsel voor veel rupsen: paardenbloembladroller, paardenbloemspanner, herfstspinner, phegeavlinder,... Ongelooflijk dat sommige mensen ze willen uitroeien!



PAARSE DOVENETEL

Rode Tongel, Dampnetel, Rode Melknetel, Doefnetel, Tamme Tengel, Mammeluiters, Mammeluiten, Memmenkruid, Memmekens, Adam en Eva, Hommelbloem

Wetenschappelijke naam : *Lamium purpureum*
Familie: *Lamiaceae* (Lipbloemenfamilie)

Lamium is afgeleid van **Lamos** (Grieks) en betekent 'muil / keelgat'. Dit duidt op de vorm van de bloemen. **Purpureum** komt van het Latijnse '**Purpurae**' en wijst op de paarse kleur van de bloemen.

De Nederlandstalige naam beschrijft ook zijn uiterlijk. De plant heeft paarse bloemen en de bladeren lijken op die van een gewone brandnetel (waar hij trouwens helemaal niet verwant aan is). Maar in tegenstelling tot deze laatste zijn ze 'doof', wat wil zeggen dat ze niet prikken.

Portret

Klein plantje dat maximaal 30 cm hoog wordt. Van ver lijkt het een beetje op een brandnetel. De wortelgroei is zeer oppervlakkig. De gekartelde, eironde bladeren staan kruisgewijs tegenover elkaar op de stengel. De bladeren zijn zacht behaard. Naar boven toe krijgen ze een paarse blos. De paarse bloemen staan in de oksels van de bladeren en sperren hun bek wijd open. Ze zijn opgebouwd uit twee lippen waarbij de bovenste een koepel vormt. Ze vormen kleine, grijze vruchten met daarin bruine zaadjes. De zaadjes dragen een mierenbroodje. Mieren zijn hier dol op en helpen zo de zaden te verspreiden.

Gebruik en eigenschappen

De paarse (en witte) dovenetel wordt vooral gekookt gegeten. De plant wordt verwerkt in lasagne, quiche,... Zijn bloemen fleuren salades op. Vroeger werd de paarse dovenetel ook als voedsel voor varkens gebruikt.

Zintuiglijke kennismaking

Hoewel men hem verwijt een paarse netel te zijn, heeft de paarse dovenetel nog nooit iemand geprikt! Als je het durft hem tussen de vingers te wrijven, wordt je zelfs verrast op een peperige geur. Nu je de plant toch geplukt hebt, kan je hem ook opeten in een salade of gebakken in de pan. De plant is rijk aan ijzer en andere mineralen.

Ecologisch nut

De paarse dovenetel vinden we op rijke gronden terug zoals akkers, tuinen en moestuinen. We komen de plant ook tegen langs wegen en zelfs op oude muren. Zijn bloeiperiode is heel lang. De plant kan vlak na een zachte winter al beginnen bloeien wat natuurlijk een welkom buffet is voor insecten die vroeg actief zijn. Bovendien bevatten ze heel veel stuifmeel. Eenmaal omgevormd tot vruchten worden de zaden verspreid met behulp van mieren die dol zijn op het mierenbroodje die aan het zaad hangt.



PAARSE DOVENETEL



ROBERTSKRUID

Bloedkruid, Bloedwortel, Stinkende Ooievaarsbek, Stinkende Geranium

Wetenschappelijke naam : *Geranium robertianum*
Geraniaceae (Ooievaarsbekfamilie)

Geranium komt van **Geranos** (Grieks) en betekent 'ooievaar / kraanvogel'. Dit duidt op de vorm van de vrucht die op de bek van een ooievaar lijkt. **Robertianum** en **Robertskruid** verwijzen naar de naam van de heilige Robert de Molesme of Ruprecht, de stichter van de Cisterciënorde in de elfde eeuw (1098). Dit omdat hij gewezen heeft op de geneeskrachtige werking van de plant. Anderen denken dan weer dat het afgeleid is van **Herba rubea** of *Herba ruberta* wat rood kruid betekent. Dit verwijst natuurlijk naar de rode kleur van de stengels en bloemen.

Portret

De plant wordt 20 à 30 cm hoog. De behaarde en sterk vertakte stengel is roodachtig van kleur. De bladeren zijn tegenoverstaand. Ze hebben een lange bladsteel, zijn diep ingesneden en hebben een roodachtige kleur. De vorm van de bladeren lijkt van ver op die van kervel of peterselie. De roze bloemen staan per twee op het einde van de stengel. Ze hebben vijf kroonbladeren. De vruchten springen open wanneer ze rijp zijn.

Zintuigelijke kennismaking

We raden het af om robertskruid bij de eerste ontmoeting aan te raken. De geur van de plant zou je kunnen afschrikken om haar beter te leren kennen. Bekijk de plant liever aandachtig. De elegante bladeren die tussen groen en rood kleuren zijn een streling voor het oog. Let wel op voor de wegspringende zaden!

Gebruik en eigenschappen

Robertskruid is minder bekend als de brandnetel en de paardenbloem maar daarom niet minder interessant wat zijn medicinale eigenschappen betreft. Een infusie werd vroeger gebruikt om keelontstekingen en afters te behandelen. Oraal werd het ook gebruikt om lichte diarree te stoppen en onregelmatige maandstonden te reguleren. Het is ook één van de weinige planten die de bloedsuikerspiegel kunnen doen dalen. De geur van de plant weert bovendien muggen en andere insecten af.

Ecologisch nut

Robertskruid houdt van rijke en vochtige grond. We komen hem tegen in bossen, vaak in de nabijheid van iepen of acacia's en langs de akkerranden. In de stad ontmoeten we de plant langs muren, hagen en in parken. Zijn rode kleur zou hem beschermen tegen een aantal herbivoren. De gekleurde bloemen worden bezocht door bijen, vliegen en vlinders.



ROBERTSKRUID



STINKENDE GOUWE

Gele gou, Goude, Goudkruid, Goudwortel, Gouw, Gouwwortel, Stjonkende Gouwe, Vergou, Groote Gouwe, Zwaluwkruid, Zwaluwenkruid, Wratte(n)kruid, Wrattekroet, Scelwortele, Ogenklaar



Wetenschappelijke naam : *Chelidonium majus*
Famille : *Papaveraceae* (Papaverfamilie)

Chelidonium zou afkomstig zijn uit het Latijn 'Coeli donum' waar het 'hemelse gave' betekent. Dit duidt op de geneeskrachtige werking van de plant. Ook dachten alchemisten met het plantensap goud te kunnen maken. Maar het zou ook kunnen komen van het Grieks 'Chelidon' of het Latijns 'Chelidonium' dat 'zwaluw' betekent. Daarvoor zijn meerdere verklaringen. Een ervan is het volgende: Dioscorides en Plinius beweren dat het gele sap door de zwaluwen aan hun blinde jongen werd gegeven om deze ziende te maken. Majus (Latijn) betekent groot en diende om het verschil aan te duiden met de oude naam voor speenkruid (*Chelidonium minus*).

Portret

De plant kan 20 à 80 cm hoog worden. Bij beschadiging lekt er een oranjegeel melksap uit. De wortels zijn roodbruin en vezelig. De lichtgroene bladeren staan verspreid op de rechtopstaande, behaarde en vertakte stengel. Elk blad is diep ingesneden tot 5 à 7 ovaalvormige deelblaadjes die op eikenbladeren lijken. De bloemen hebben vier ronde kroonbladeren, één stamper en veel meeldraden. De langwerpige vruchten lijken op houwen maar zijn in feite dopvruchten met daarin kleine, zwarte zaadjes met een mierenbroodje aan.

Zintuiglijke kennismaking

Hoewel één zwaluw in de lucht, nog geen lente maakt, kondigt het wel de komst van onze plant aan! Sterker nog: de groei, bloei en verwelking van de plant valt samen met de komst en het vertrek van de zwaluwen. Stinkende gouwe is een plezier voor het oog met zijn felgele, fragiele bloemen en zijn lichtgroene bladeren. Zijn onaangename geur waarschuwt ons om hem niet aan te raken. Indien je de plant toch zou plukken, komt er een felgeel oranje vloeistof uitgelopen dat bruin verkleurt wanneer het opdroogt.

Gebruik en eigenschappen

Stinkende gouwe is sinds eeuwen gekend voor zijn medicinaal gebruik. Vandaag de dag nog wordt zijn sap gebruikt om wratten, likdoorn en eelt te laten verdwijnen. Volgens de Signatuurleer diende het gele sap (dat aan gal doet denken) om aandoeningen aan de lever te genezen. De plant blijkt nu werkelijk stoffen te bevatten die een geneeskrachtige werking hebben op de lever, huidaandoeningen en zelfs de darmen. Voorzichtigheid is echter aangewezen, de plant is giftig en een grote dosis kan dodelijk zijn!

Ecologisch nut

Stinkende gouwe houdt van voedselrijke grond en volgt de mens dan ook op de voet. We vinden haar terug langs muren en rotsspleten, op braakliggend land, in tuinen en parken. De plant groeit goed in de zon en halfschaduw. De zaden van de stinkende gouwe bevatten een mierenbroodje, een aanhangsel dat als voedsel dient voor mieren. Hierdoor worden de zaden door mieren verzameld en naar hun mierenhoop getransporteerd. Het mierenbroodje wordt bewaard en het zaadje wordt weer naar buiten gebracht. Zo komt het dat stinkende gouwe vaak rond mierenhopen groeien. Voor de hulp bij de verspreiding van zijn zaden krijgen de mieren een lekkernij in de plaats!



STINKENDE GOUWE

