

# Paardenbloem

Botanische naam: *Taraxacum officinale*

Zeeuwse benamingen: “melkriet”, “peresjeker”, “pisseblomme”

## Waar groeit de plant?

De paardenbloem komt veel voor, vooral op plaatsen waar mensen het landschap hebben aangepast. Zoals in akkers, tuinen, weiden en bermen.

## Hoe herken je de plant?

Bekijk de afbeelding goed. De paardenbloem heeft een stengel met één bloem erop. Op het blad zitten geen haartjes. Wanneer je de stengel breekt, zie je een holle stengel en komt er wit melksap uit de rand van de stengel.



Walther Otto Müller, z.d. In het publieke domein

## Welke delen zijn bruikbaar?

- Gele bloem: deze smaakt zoet, de groene kelk is bitter.
- Bloemstengel: veeg het sap dat er uitkomt af en gebruik het als rietje.
- Bladeren: ze smaken bitter.
- Wortel: gedroogd en geroosterd kan er aan koffievervanger van gemaakt worden.

*De gele bloemblaadjes en stukjes blad kun je goed gebruiken om de infusie te maken.*

## Wat zijn eigenschappen van de plant voor de gezondheid?

Paardenbloem is een superfood! Het bevat veel stoffen die goed voor ons zijn zoals: vitamine C, kalium, calcium, magnesium, ijzer, fosfor, verschillende B- vitamines, silicium (kieselzuur) en eiwitten. Het bevordert de spijsvertering, het verteren van jouw eten.

**Denk aan de bijen en hommels bij het plukken van de bloemen! Paardenbloemen geven veel voeding aan bijen en hommels, zeker wanneer er in de lente nog maar weinig in bloei staat. Laat voldoende bloemen staan en laat ze ook zaad maken, zodat er meer paardenbloemen komen.**

# Heermoes

Botanische naam: *Equisetum arvense*

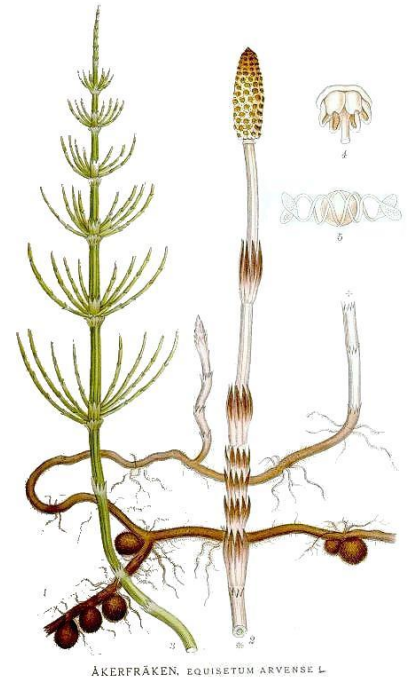
Zeeuwse benamingen: "kattestaert"

## Waar groeit de plant?

Heermoes komt veel voor, vooral op wat nattere en dichte kleigrond. De voorouders van deze plant konden wel 20 meter hoog worden en leefden al in de tijd van de dinosaurussen!

## Hoe herken je de plant?

Bekijk de afbeelding goed. Je hebt de groene plant nodig. Op de middelste stengel zitten kleine cirkelvormige kroontjes, net boven de plaats vanwaar de zijtakjes beginnen te groeien. De zijtakjes bestaan uit aan elkaar geschakelde stukjes, die je kunt afbreken. Als je het zijtakje tegen de middelste stengel aandrukt, komt het eerste stukje van de stengel boven het kroontje uit.



Carl Axel Magnus Lindman, z.d. In het publieke domein

## Welke delen zijn bruikbaar?

- Groene plant: heeft weinig smaak maar is erg gezond.

## Wat zijn eigenschappen van de plant voor de gezondheid?

Heermoes bevat veel silicium (kieselzuur), dat is goed voor bijvoorbeeld onze botten, haren, nagels en tanden.

Heermoes kan makkelijk zware metalen uit de bodem opnemen, die zijn niet goed voor ons. Pluk heermoes dus niet in de buurt van zware industrie of een snelweg. Heermoes kan niet rauw gegeten worden. Dit kan schadelijk zijn voor de reserves van vitamine B1, die jouw lichaam opgeslagen heeft. Giet daarom kokend water op de heermoes, of laat de kruideninfusie van heermoes een keer koken in de snelkoker.

# Madeliefje

Botanische naam: *Bellis perennis*

## Waar groeit de plant?

Het madeliefje komt veel voor, het groeit vooral in weiden en grasvelden.

## Hoe herken je de plant?

Bekijk de afbeelding goed. De bladeren hebben een korte steel en karteltjes of tandjes aan de rand. Er zitten haartjes op het blad. Aan iedere stengel groeit een bloem. De bloem heeft witte blaadjes, soms met een beetje rood. Het midden van de bloem is geel.



Johan Georg Sturm, z.d. In het publieke domein

## Welke delen zijn bruikbaar?

- Bloem: zijn rauw en gekookt te eten
- Bladeren: jonge blaadjes kunnen in een salade gegeten worden, maar kunnen ook aan een infusie toegevoegd worden

*De bloemen en bladeren kunnen aan de infusie toegevoegd worden.*

## Wat zijn eigenschappen van de plant voor de gezondheid?

Madeliefjes bevatten verschillende mineralen en bètacaroteen, daarnaast kan het verlichting geven bij hoest/ verkoudheid.

**Denk aan de bijen en hommels bij het plukken van de bloemen! Madeliefjes bloeien bijna een jaar rond. Zeker wanneer er in de lente nog maar weinig in bloei staat, zijn de bloemen een belangrijke voedingsbron voor insecten. Laat voldoende bloemen staan en laat ze ook zaad maken, zodat er meer madeliefjes komen.**

# Grote brandnetel

Botanische naam: *Urtica dioica*

Zeeuwse benamingen: "tingel", "tiengel", "broeier", "broeinetel", "broenekel"



Thomé, 1885. In het publieke domein

## Waar groeit de plant?

De brandnetel komt veel voor, vooral op wat ruigere plaatsen met veel stikstof zoals in bossen, langs akkers en dierenweides.

## Hoe herken je de plant?

Bekijk de afbeelding goed. De grote brandnetel heeft tandjes aan de rand van het blad. Bovenop de bladeren zijn veel brandharen te zien. Onderop het blad en aan de stengel zijn minder brandharen aanwezig. De brandhaartjes zorgen voor branderige prikjes. De plant bloeit onopvallend met groene, kleine bloemen. De bloemen groeien vanuit de oksels van de plant (de oksel zit tussen de stengel en de steel van het blad).

## Welke delen zijn bruikbaar?

- Bladeren: de jonge bladeren, voordat de plant in bloei komt, kunnen aan een soep of infusie toegevoegd worden
- Zaadjes: zowel de groene (onrijpe) als de bruine (rijpe) zaadjes kunnen zo gegeten worden, bijvoorbeeld in de muesli
- Stengel: wordt gebruikt om kleding van te maken

*De bladeren van planten die nog niet bloeien kun je goed gebruiken om een infusie te maken.*

## Wat zijn eigenschappen van de plant voor de gezondheid?

Brandnetel is erg rijk aan voedingsstoffen, het bevat veel stoffen die goed voor ons zijn zoals: ijzer, calcium, magnesium, kalium, aminozuren en B- vitamines. Goed voor de huid en bij ontstekingen, geeft een verkwikkend effect.

**Een brandnetel kun je prima zonder handschoenen plukken, zonder dat je veel prikjes krijgt. Kijk goed waar de brandharen zitten, op de stengel zitten veel minder brandharen dan op de bladeren. De brandhaartjes werken door wrijving. Wanneer je de stengel stevig vastpakt, heb je weinig/ geen last van de brandhaartjes.**

# Echte kamille

Botanische naam: *Matricaria chamomilla*, *Matricaria recutita*

Zeeuwse benamingen: "hondsdulle", "onsdulle", "oestdeel"

## Waar groeit de plant?

Echte kamille komt algemeen voor, vooral op ruigere terreinen, in bermen en bouwland.



Franz Eugen Köhle, z.d. In het publieke domein

## Hoe herken je de plant?

Bekijk de afbeelding goed. Kamille ruikt zoet, de bladeren van de plant zijn fijn en verspreid. Wanneer je de bloem van de echte kamille doorsnijdt (of breekt met je nagel), zie je een holle ruimte.

## Welke delen zijn bruikbaar?

- Bloem: rauw of gekookt, smaakt zoet en heeft een appelaroma

## Wat zijn eigenschappen van de plant voor de gezondheid?

Kamille is goed voor de spijsvertering, de vertering van jouw eten. Daarnaast versnelt het genezing van wonden en schrammen en is het pijnstillend.

## Bronnenlijst

Brandnetel. (z.d.). In *Zeeuws Woordenboek*. Geraadpleegd op 26 augustus 2023, van <https://zeeuwswoordenboek.nl/>

Galle, L. (2022). *In het wild geplukt: eetbare wilde kruiden, bloemen, zaden & wortels verzamelen & bereiden*. Uitgeverij Sterck & De Vreese

Heermoes. (z.d.). In *Zeeuws Woordenboek*. Geraadpleegd op 26 augustus 2023, van <https://zeeuwswoordenboek.nl/>

Kamille. (z.d.). In *Zeeuws Woordenboek*. Geraadpleegd op 26 augustus 2023, van <https://zeeuwswoordenboek.nl/>

Launert, E. (1982). *Elseviersgids van eetbare en geneeskrachtige planten*. Uitgeverij Elsevier

Paardenbloem. (z.d.). In *Zeeuws Woordenboek*. Geraadpleegd op 26 augustus 2023, van <https://zeeuwswoordenboek.nl/>