



Tijdens een wandeling langs het Ommetje in Velden, ontmoet ik allerlei wilde bloemen en kruiden waarover ik graag meer wil vertellen.

Deze maand wil ik jullie kennis laten maken met ;

## Paardenbloem

(*Taraxacum officinale*)

Iedereen kent deze overal in grasland en bermen voorkomende composiet en heeft als kind met het vruchtpluis gespeeld.

De botanische naam *Taraxacum* komt van het Griekse 'taraxos' wat wanorde betekent en van 'aka' wat remedie betekent. De naam officinale betekent 'uit de apotheek'. Zijn Nederlandse naam dankt de plant aan het feit dat het een gewild voedsel is voor paarden. Dat ook andere dieren er weg mee weten blijkt uit lokale volksnamen als Varkensbloem en Konijnenbladen. De vorm van de bladeren, met hun driehoekige, achterwaarts gerichte lobben, hebben voor de volksnaam Leeuwentand gezorgd. Er zijn talloze soorten te onderscheiden.

Paardenbloemen voelen zich goed in de volle zon. Een beetje schaduw mag ook. Ze groeien overal, behalve op erg zure of kalkrijke grond. Ze verdragen  $-20^{\circ}\text{C}$ . Ze worden 10-30 cm groot en 10-20 cm breed. De hoofdbloei valt in mei en de tweede bloei in augustus. De felgele bloem opent zich bij zonsopgang en sluit zich bij regen en in de schemering. Wanneer de bloem is uitgebloeid verschijnt de vruchtpluis bolletjes.

De paardenbloem versterkt de gal en lever werking; het is bruikbaar bij gebrek aan eetlust en slechte spijsvertering. Het werkt diuretisch bij nieraandoeningen; reuma, jicht, artrose en eczeem. Neem enkele koppen thee per dag; 1 theelepel gedroogd kruid op 1 kopje water.

De wortels kunnen ook worden vermalen en geroosterd; dan is het bruikbaar als koffiesurrogaat. 30-60 gram wortels overgieten met kokend water en 10 minuten laten trekken.

De bladeren kun je in het voorjaar plukken en als salade verwerken. Indien je de planten onder een bloempot laat groeien krijg je kleurloze balderen ofwel molsla. Deze zijn minder bitter van smaak. De bloemblaadjes zijn heerlijk in pannenkoeken.

Van de bloemen kun je ook siroop of jam maken;

*Paardenbloem siroop;*

Neem 365 geopende paardenbloemen en knip de stelen eraf, snij 2 sinasappels en 2 citroenen en laat deze zachtjes koken in 1,5 liter water. Filter dan. Druk daarbij het bloemvruchtmengsel heel goed uit. Zo ontrek je een maximum aan aroma. Een takje bloeiende rozemarijn of tijm in de potjes zorgt voor extra aroma bij de pittige honingsmaak die paardenbloemsiroop van zichzelf al heeft. Kook 1 liter van het vocht samen met 0,5 kg suiker. Giet de siroop heet in glazen potten en sluit af. Omgekeerd wegzetten.

*Paardenbloemjam;*

Vervang suiker door geleisuiker.

*Paardenbloem frisdrank;*

Voor een lekker drankje in het voorjaar zet je de gele bloemen op een liter water en zet deze in de koelkast. De volgende ochtend heb je een fris-drankje.

Mijn wandeling langs het Ommetje in Velden heeft mij veel geleerd over deze opvallende geel bloeiende plant in de berm. De wandeling was zeer de moeite waard en de volgende keer vertel ik u over een andere plant, die ik tijdens het Ommetje heb gevonden.

Annet Weijkamp