

WILDE BLOEMEN ZIJN ESSENTIEEL

Het was een schok toen ik erachter kwam dat in het Verenigd Koninkrijk sinds de jaren dertig van de 20ste eeuw meer dan 97 procent van de wilde bloemenweides is verdwenen. Richard Deverell, directeur van Kew Gardens, zei het heel stellig: 'De Britse wilde bloemen worden bedreigd en daardoor ook de bestuivers die hun voedsel uit de bloemen halen. Het is niet alleen hartverscheurend dat we de schoonheid en kleuren van deze inheemse bloemen in het landschap in Engeland verliezen, het lot van de bestuivers heeft werkelijk ook een hele grote impact op het voedsel dat we zelf eten.'

Veel van onze bestuivers die van levensbelang zijn voor onze eigen voedselproductie zijn afhankelijk van bepaalde inheemse bloemen als bron van voedsel en om er hun eitjes af te zetten. Ook leidt toename van het aantal wilde bloemen tot een rijkere biodiversiteit, met grotere aantallen insecten en insecteneten-

de wilde dieren zoals egels, vogels en muizen. Veel wilde bloemen zijn beschermd en mogen daarom niet worden geplukt. We willen ervoor zorgen dat ze goed floreren zodat iedereen ervan kan genieten.

Ook als je niet op het platteland woont of zelfs geen tuin hebt kun je een bijdrage leveren aan het verrijken van de biodiversiteit. Een paar potten met wilde bloemen of kruiden op je terras, je balkon of de stoep zullen bijen en vlinders aantrekken. En je kunt ook aan je gemeente vragen of ze de bermen niet zo vaak willen maaien en geen gif willen spuiten. Het zal je verbazen hoe snel het groen zal gaan groeien.

En voor de mensen mét een tuin: word een beetje slordiger! Laat delen van je tuin een beetje wilder, laat ergens wat takken of boomstammetjes liggen als woonplaats voor insecten. Zet planten in je tuin die goed zijn voor de bestuivers, leg een diervriendelijke vijver aan en gebruik geen onkruidbestrijdingsmiddelen en insecticiden. Voer de vogels en hang nestkastjes op. De vogels zullen naar je tuin komen zodat je van ze kunt genieten.

WILDE BLOEMEN IN JE TUIN

Het maakt niet uit of je een grote of kleine tuin hebt, of alleen maar een terras of balkon, en of je in de stad of op het platteland woont, je kunt er altijd aan bijdragen dat insecten overleven tijdens hun zoektocht naar voedsel, een zoektocht die steeds moeilijker wordt. Hier volgen een aantal tips die kunnen helpen bij het creëren van een eigen, veilige ruimte voor bestuivers.

MAAI HET GRAS MINDER VAAK

Als delen van het gazon niet worden gemaaid, kunnen er veel verschillende soorten insecten overleven in het lange gras. Je zult er verstand van staan hoeveel verschillende planten, insecten en kleine zoogdieren aangetrokken worden door zaaddozen en bloemen.

ZAAI ZADEN

Kies een plek waar de aarde niet is bemest of gecultiveerd. Wilde bloemen groeien het beste op plekken met arme grond.

Verwijder zoveel mogelijk de planten die er al groeien, zodat je zaden genoeg licht krijgen en niet hoeven te concurreren met andere planten. Maak de bovenlaag los met een hark.

Kies de juiste zaden voor je grondsoort en de plek. Over het algemeen kun je op zware klei het best in het voorjaar zaaien, op andere grondsoorten is de herfst het beste seizoen.

Door je zaden te mengen met een beetje fijn zand of met zaadbommen (zie blz. 46) kun je de zaden beter verdelen over de grond; je kunt ook zien waar ze zijn geland.

Strooi de zaden in alle richtingen uit, hark opnieuw lichtjes aan en maak de grond een beetje nat. Gebruik een gieter met een broeskop zodat de zaden niet worden weggespoeld.

Natuurlijk kun je ook allerlei planten kopen en in je tuin neerzetten, maar dat is veel duurder dan wanneer je zelf zaait.

ONDERHOUD

Distels, zuring en brandnetels moeten regelmatig worden verwijderd.

Maai je wilde bloemenwei één keer met de maaimachine op z'n hoogste stand in juli/begin augustus en nog een keer in het vroege najaar. Laat het maaisel een paar dagen liggen zodat de zaden uit de zaaddozen zich kunnen verspreiden, hark dan het maaisel bij elkaar en breng het naar je composthoop.

Het kan wel een jaar duren voordat je wilde bloemenwei goed gaat groeien en er goed uit gaat zien; je moet dus wel wat geduld hebben. Maar het is het wachten waard en de bijtjes en vlinders zullen het zeker waarderen.



DE JUISTE DRAAGOLIE KIEZEN

Er bestaan veel plantaardige draagoliën, elk met verschillende weldadige eigenschappen. Ze worden gebruikt voor zelfgemaakte infusie-oliën, lotions, massageolie en -balsems. Ook dienen ze als drager voor etherische oliën, die je niet direct op je huid kunt aanbrengen. Je kunt veel van de soorten olie gebruiken die in je keukenkastje staan, of online een draagolie kopen. Probeer een betrouwbare online winkel te vinden die een goede kwaliteit levert. Die olie komt immers op en in je huid en bloedbaan terecht.

Veel oliën worden uit noten, zaden en pitten geperst. Als je weet dat je ergens allergisch voor bent, moet je goed onderzoek doen voordat je een bepaalde olie gebruikt en altijd eerst een plakproef doen.

SOORT OLIE	EIGENSCHAPPEN	HAAR/HOOFDHUID		HUID	
		Vet	Droog	Vet	Droog
Amandel	Hydraterend Antioxidant Bevat veel vitamine E Natuurlijke beschermingsfactor Voedend	✓	✓	✓	✓
Abrikozenpit	Wordt goed geabsorbeerd Antioxidant Gaet veroudering tegen Ontsmettend Bevat veel vitamine A	X	✓	X	✓
Avocado	Verzachtend Hydraterend Natuurlijke beschermingsfactor Antioxidant Voorkomt ontstekingen	X	✓	✓	✓

SOORT OLIE	EIGENSCHAPPEN	HAAR/HOOFDHUID		HUID	
		Vet	Droog	Vet	Droog
Kokos	Goed verkrijgbaar Antioxidant Voorkomt ontstekingen Antibacterieel Gaet veroudering tegen Bevordert haargroei	X	✓	X	✓
Druivenpit	Bevat veel vitamine E Wordt goed geabsorbeerd Antibacterieel Antioxidant Voorkomt roos	✓	✓	✓	✓
Jojoba	Ontsmettend Hypoallergeen Hydraterend Voorkomt ontstekingen Bestrijdt schimmels Voorkomt acne Geneeskrachtig	✓	✓	✓	✓
Olijf	Goed verkrijgbaar Zuivert de huid Antioxidant Gaet veroudering tegen Stimuleert collageen Reinigend	X	✓	✓	✓
Perzikpit	Wordt goed geabsorbeerd Bevat veel vitamine E Hypoallergeen Goed voor de oudere huid	X	✓	X	✓
Zonnebloem	Goed verkrijgbaar Voorkomt ontstekingen Hydraterend Wordt goed geabsorbeerd	✓	✓	✓	✓

PAARDENBLOEM

Andere namen: paardensla, hondenbloem, pissebloem (binnen het Nederlandse taalgebied heeft de paardenbloem 86 geregistreerde volksnamen)



TE HERKENNEN AAN: Van de wilde bloemen is de paardenbloem waarschijnlijk de bekendste omdat deze plant overal groeit. De prachtige goudgele bloemen stralen in de vroege lente als kleine zonnetjes en veranderen later in pluizige zaadbollen.

De bladeren hebben opvallende 'tanden'. De Engelse naam 'dandelion' is afgeleid van het Franse 'dent-de-lion' oftewel 'leeuwen-tand'. De steel is glad en hol en als je die openbreekt, komt er een melkachtig, kleverig sap vrij. De paardenbloem wortelt diep met

zijn penwortel en haalt kalk en mineralen uit diepere bodemlagen, zodat die in de bovenste bodemlaag terecht komen.

GESCHIEDENIS: Veel enthousiaste tuinliefhebbers beschouwen paardenbloemen als onkruid, maar nog niet zo lang geleden kon je behoorlijk verdienen aan het opgraven van de wortels die werden gebruikt in medicijnen. In de jaren 1930 maakten Engelse boeren gebruik van groepen 'wortelgravers' die ervoor zorgden dat er in hun velden geen

paardenbloemen meer groeiden. De wortels waren vanwege hun medicinale eigenschappen zeer gewild en een wortelgraver kon er goed aan verdienen.

Tijdens de Tweede Wereldoorlog werden paardenbloemwortels gedroogd en grof gemalen gebruikt als koffiesurrogaat.

FOLKLORE: Kinderen vinden het leuk om de zaadpluisjes van een uitgebloeide paardenbloem weg te blazen. Terwijl ze blazen kunnen ze een wens uitspreken. Ook kunnen ze erachter komen of ze geliefd zijn. Als het lukt om in een keer alle zaadpluizen weg te blazen, ben je zeer geliefd. Maar als er nog wat zaadpluisjes achterblijven is dat niet het geval. Voor de plant is dit gebruik gunstig omdat zo de zaadjes worden verspreid. Voor een goed resultaat raad ik je aan om dit te doen op een zonnige dag met een droge en rijpe zaadbol.

Aan de paardenbloem kun je ook aflezen wat voor weer het gaat worden. Als de zon schijnt, opent de paardenbloem zijn bloem. Als er regen aan zit te komen, sluit de bloem zich als een soort parapluutje.

VOLKSGENEESKUNDE: Paardenbloemen werden beschouwd als een krachtig geneesmiddel voor tal van kwalen, waaronder geelzucht en nierproblemen. En de planten werden niet voor niets pissebloemen genoemd:

ze zijn sterk diuretisch, oftewel vochtafdrijvend en daardoor ga je ervan plassen. Tegen kinderen werd dan ook gezegd dat ze geen paardenbloemen mochten aanraken of plukken omdat ze dan zeker 's nachts in hun bed zouden plassen. Volgens Culpeper zorgen paardenbloemen 'voor doorgang van urine bij jong en oud' en zijn ze 'zeer effectief bij obstructie van de lever, gal of milt'.

De dokters van Myddfai raadden paardenbloemen aan voor de behandeling van terugkerende koorts: 'Neem paardenbloem en duivenkervel, getrokken in water, meteen na het wakker worden in de ochtend.'

De plant werd uitwendig gebruikt voor het behandelen van wratten. Het melkachtige sap van de stelen werd op wratten aangebracht en moest dan opdrogen. Dit werd herhaald totdat de wrat was verdwenen.



PAARDENBLOEMENAZIJN

Net als de meeste soorten kruidenazijn is ook deze azijn heel gemakkelijk te maken met ingrediënten die je waarschijnlijk al in je keukenkast hebt staan. Het bittere van de paardenbloem maakt het een hele goede plant voor het bevorderen van de spijsvertering en het ontgiften van de lever, en is goed tegen maagklachten. Azijn bevat veel antioxidanten; gebruik bij voorkeur biologische appelciderazijn.

Pluk je paardenbloemen op een droge dag. Gebruik geen bloemen die vlak langs een weg groeien, of van plekken met pesticiden of waar honden of katten poepen. Ik gebruik paardenbloemen uit mijn eigen tuin.

Voor 500 ml

INGREDIËNTEN

genoeg paardenbloemen om een pot van 500 ml te vullen; als je genoeg geduld hebt, kun je de gele bloemblaadjes uit de groene bloemkelk plukken en de bloemkelken op de composthoop gooien; de bloemkelken kunnen erg bitter zijn

ongeveer 500 ml biologische appelciderazijn of wittewijnazijn

VERDER HEB JE NODIG

Glazen pot van 500 ml met deksel

ZO MAAK JE DE AZIJN

Stop de paardenbloemen in de pot en vul de pot af met azijn. Zorg ervoor dat de paardenbloemen niet boven de azijn uitsteken.

Doe het deksel op de pot.

Zet de pot op een koele plaats en laat de azijn minstens twee weken en maximaal zes weken trekken. Hoe langer je hem laat staan, hoe sterker de azijn zal worden.

Roer de azijn zo nu en dan om.

Neem de bloemen er met behulp van een zeef uit en de azijn is klaar voor gebruik.

GEBRUIK

Franse dressing: Doe 2 eetlepels paardenbloemazijn, 6 eetlepels olijfolie, ¼ fijngehakte knoflookteen en 1 theelepel dijonmosterd in een jampotje, draai het deksel erop en schud alles door elkaar.

Marinade voor groente, vlees of vis: Combineer 3 eetlepels paardenbloemazijn met 6 eetlepels olijfolie, 2 fijngehakte knoflookteentjes, 1 theelepel versgemalen zwarte peper en een klein bosje fijngesneden groene kruiden naar keuze. Roer de marinade door het vlees of de groente en laat minstens een uur intrekken.

Wildpluksalade: Er zijn heel veel eetbare blaadjes en bloemen die je buiten kunt plukken voor je wilde salade. Paardenbloemblaadjes bijvoorbeeld, look-zonder-look, vogelmuur en witte klaverzuring, maar je moet wel zeker weten dat wat je plukt ook veilig gegeten kan worden. Voeg paardenbloemazijn toe als dressing.

Ander gebruik: Vermeng paardenbloemazijn 1:1 met water en gebruik het als een spoeling voor je haar. Dat gaat er heel mooi van glanzen. Spoel na met water.





GEVLEKTE ARONSKELK

Andere namen: aronsstaf, speerwortel,
duivelsstokjes, kalfsvet

TE HERKENNEN AAN: Grote, glanzende, pijlvormige bladeren, die in het vroege voorjaar verschijnen; soms hebben ze zwarte vlekken. In april en mei verschijnt een bloei-kolf met kleine gele bloemen, en in de herfst verandert de kolf in een stengel met helderode bessen. De gevlekte aronskelk groeit in het wild in de schaduw in loofbossen; de Italiaanse aronskelk is in Nederland een echte stinsenplant.

GESCHIEDENIS: Uit de wortel van de gevlekte aronskelk werd stijfsel gehaald. Daarmee werden de omvangrijke kragen in

vorm gehouden die mensen uit de hogere klassen in de 16de eeuw droegen. In Engeland werd aronskelk daarom starchwort (stijfselplant) genoemd. Gerard schreef hierover:

‘Het zuiverste en witste stijfsel wordt gemaakt van de wortel van de gevlekte aronskelk: maar het is heel slecht voor de handen van de wasvrouw omdat het bijt, er ontstaan blaren, het maakt de handen ruw en gerimpeld.’

Stijfsel kon ook uit wilde hyacinten of tarwe worden gehaald, maar stijfsel van de gevlekte aronskelk werd als superieur gezien, ondanks de schadelijke effecten ervan op de handen van de arme wasvrouwen.

FOLKLORE: De mythologische verhalen over de aronskelk wemelen van de slangen, er komt vaak seks in voor en de dood duikt ook vaak op. In het preutse Engeland van de 19de eeuw werd de aronskelk met groot wantrouwen bekeken, hoewel het in de bloementaal een hele duidelijke betekenis had: ‘Mijn hart staat in vuur en vlam door passie!’

Een bijnaam van de gevlekte aronskelk is manskracht, omdat de plant goed zou zijn voor de werking van het mannelijke geslachtsdeel. Delen van de plant lijken op geslachtsorganen. Op het platteland in Engeland geloofde men zelfs dat een maagd zwanger zou kunnen worden door de plant alleen maar aan te raken of zelfs door er naar te kijken.

Om de aandacht te trekken van het knapste meisje tijdens het dansen, zou een man een klein stukje van de bloeiende aronskelkkolf in zijn schoen moeten stoppen terwijl hij zei:

‘Ik doe je in mijn schoen, opdat alle jonge meisjes door jou worden aangetrokken.’

Als de kolf klaar is voor de bestuiving, geeft deze een geur af en begint te gloeien. Daarom wordt in Ierland de plant *faery lamp* genoemd; de fluorescentie is een slimme manier van de plant om insecten te lokken.

VOLKSGENEESKUNDE: Ondanks de bijtende eigenschappen gebruikte Cul-

peper de gevlekte aronskelk in zijn remedies:

‘Als je de groene gekneusde bladeren op een steenpuist of pestbuil legt, zullen die het gif eruit trekken.’

Hij was ook niet echt voorzichtig met het gebruik ervan voor staar:

‘Het water waarin de wortel heeft gekookt, gedruppeld in de ogen, verwijdert de mist of wolk die het zicht begint te belemmeren.’

In de 18de eeuw werd het gedestilleerde sap op het gezicht aangebracht als een anti-verouderingsbehandeling, terwijl de wortel werd gebruikt bij het genezen van astma, breuken, schurft en winderigheid.

Alle delen van de gevlekte aronskelk zijn giftig en kunnen de huid irriteren.

