

De kruidenwandeling: een andere kijk op 'onkruid' en wilde planten.

Als je goed kijkt, zie je hier en daar aan bomen en struiken al knopjes. Ongeduldig wacht de natuur de lente af om dan in alle hevigheid tot groei en bloei te komen.

Met evenveel ongeduld wacht ook ik het mooie lenteweer en het weer groen worden het plantenrijk af. Zoals ik vorige keer al melde, zijn de kruidendeskundigen zeer beperkt geworden in het schrijven over de geneeskracht van de planten, struiken en bomen. Gelukkig mogen we nog wel vertellen! En vertellen kunnen we! Dat vertellen kan heel mooi door het maken van een wandeling in de natuur. En daarvan hebben we hier in de gemeente Oisterwijk gelukkig heel wat.

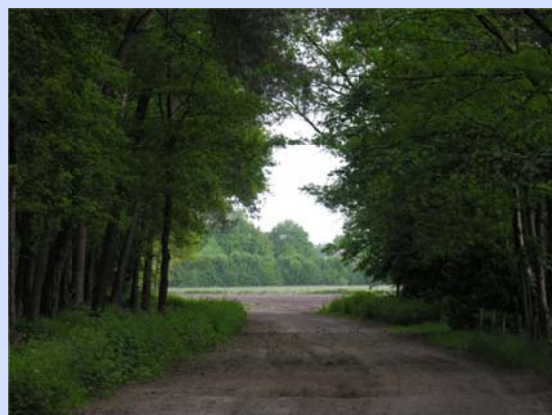


Een nieuwe wereld gaat open.

Tijdens een kruidenwandeling leer je van alles over wat er groeit en bloeit in onze nabije natuur en dus ook in de bermen. Zo valt er van alles te vertellen over het nut van planten als de brandnetel, paardenbloem, madeliefjes, driekleurige viooltjes, weegbree, rode klaver, herderstasje, duizendblad, vogelmuur, hondsdraf, witte dovenetel, kleefkruid, look-zonder-look, klaproos en nagelkruid. Maar ook bomen en struiken als vlier, linde, eik, paardenkastanje, berk, populier en els. Allemaal planten die gewoon voorkomen in onze bermen, weilanden en vaak ook in onze tuinen.

Geneeskracht en voedingswaarde.

Voor velen zijn dit 'onkruiden' of beter gezegd; ongewenste kruiden. De planten worden als een last gezien, omdat ze graag en makkelijk in de tuin groeien en daarbij de andere tuinplanten kunnen verdringen. Aangezien de meeste mensen niet meer weten, hoe nuttig deze planten eigenlijk zijn, worden ze als een ernstige overlast gezien. Maar deze planten hebben wel degelijk een grote waarde, zowel op geneeskrachtig gebied als wat betreft voedingswaarde. Zeker de voorjaarskruiden bevatten veel vitamines en mineralen, die vroeger als zeer waardevol werden gezien. In de tijd dat er nog geen grote supermarkten waren en ook nog geen vriezers, waren de mensen blij met de voorjaarskruiden als de wintervoorraden op begonnen te raken.



We zijn er nu veel minder van afhankelijk, maar ze smaken nog steeds heerlijk in pesto's, hartige taarten, soepen, kruidenboters, groene smoothies, in salades, als wokgroente of gewoon in een stampot.



Kadootjes van de natuur.

Tijdens een kruidenwandeling kun je kennismaken met en leren over de geneeskrachtige werking en voedingswaarde van de planten die we eigenlijk juist niet graag willen hebben. Je leert dat de zogenaamde onkruiden eigenlijk hele nuttige planten zijn, die gewoon dicht in je eigen omgeving groeien. Het zijn eigenlijk kadootjes van de natuur. Je moet alleen weten hoe je ze moet uitpakken. Eenmaal kennismemaakt met deze gulle gift van de natuur, zul je heel anders naar de bermen, weilanden en zelfs de ongewenste planten in de tuin gaan kijken.