

Eerste oogst

Wilde kruiden zijn een hype. Ik krijg van allerlei mensen tips toegestuurd over wilde eetbare planten. Laatst las ik in een email, dat speenkruid een fantastisch kruid voor een voorjaarsreiniging is. Toen ik de email las, herinnerde ik me een pittige discussie met een kruidenskundige over speenkruid. Zij wist me ervan te overtuigen dat ik de blaadjes van speenkruid kan eten, voordat de planten bloeien. Ik kende het kruid alleen als basis voor cosmetische toepassingen. Speenkruid heeft een samentrekkende werking en is door de planteigen saponinen sterk reinigend. Saponinen zijn plantaardige zeepstoffen. Gebruikers van reinigingslotions en gezichtswater kunnen nu hun voordeel doen met het speenkruid. Gewoon een handje vol bladeren in een halve liter water koken en vervolgens zeven. Klaar is het zelfgemaakte gezichtswater met een reinigende werking. Het sluit de poriën en spant de gezichtshuid aan, zodat rimpels verminderen. Het speenkruid groeit nu overal in het bos, dit jaar heb ik het voor het eerst geproefd. Voor mij is dat niet voor herhaling vatbaar, ik vond het ronduit vies en had nog een uur lang een nare nasmaak van het proeven. Ik vraag me af, of de planten dit jaar al te ver ontwikkeld zijn. Ik zag al een eerste gele bloem bij een plant, de bloem zie je rechts boven op de foto. Zodra de planten bloeien, produceren ze een uiterst giftige stof, namelijk 'protoanemonin'. Deze stof veroorzaakt braken, diarree en krampen. De bladeren van het speenkruid zijn traditioneel bekend als leverancier van vitamine C, voordat de eerste bloemen gevormd worden. In Duitsland heet speenkruid 'Scharbockskraut'. 'Scharbock' betekent scorbuut of scheurbuik. Wij kennen allemaal de gruwelverhalen over de bemanning van de VOC-schepen. Ze werden ernstig ziek door een tekort aan vitaminen. Nadat de mannen onderweg vers fruit en verse groenten kregen, bleven ze gezond. Op zich is het dus nog niet zo gek idee om een klein beetje speenkruid te eten. De bladeren zijn een natuurlijke bron voor vitamine C en de gevaarlijke stoffen zijn nihil in vergelijking tot synthetische vitaminen. Wilde kruiden bevatten een veelvoud aan vitaminen en mineralen in vergelijking tot gecultiveerde kruiden. Gelukkig groeien nu ook al andere eetbare wilde kruiden in het bos. Terwijl de natuur er van een afstand nog kaal en lelijk uitziet, groeien de wilde kruiden al weer vrolijk op de bosgrond. Tijdens mijn wandeling vond ik massa's jonge fluitekruid-planten. Natuurlijk heb ik ze meteen geproefd, ze waren overtuigend lekker. Een mooi kruid voor experimten. Fluitekruidolie is waarschijnlijk een hit, speenkruid is het voor mij niet!