

Paardenbloem

Paardenbloem is ondergewaardeerd onkruid

En de paardenbloem is niet alleen mooi ... ze is voedzaam en geneeskrachtig. Ze is eetbaar van bloem tot wortel.

Het is een van de meest ondergewaardeerde 'onkruiden'. Je kunt namelijk zoveel doen met de paardenbloem zowel medicinaal als culinair.

Je kunt de bladeren rauw in een salade verwerken, al kunnen ze enigszins bitter smaken. Het is ontzettend gezond en het plantje kan bij veel gerechten een lekkere toevoeging zijn. Van de zogenaamde paardenbloemhoning tot salade, gelei, thee en koffie, het plantje heeft een waaier aan toepassingsmogelijkheden.

Ook bijen vinden de paardenbloem overigens zeer interessant. Er bestaat dan ook [paardenbloemhoning](#) die medicinaal kan worden ingezet. Kijk gerust ook op de website van ons samenwerkingsverband Bee Healthy Apitherapie waar je paardenbloemhoning precies voor kunt gebruiken.

De paardenbloem in beeld

De paardenbloem (Latijnse naam: *Taraxacum officinale*) is een soort uit de composietenfamilie (Asteraceae). Er zijn vele honderden soorten paardenbloemen. Ze groeien in de gematigde streken van Europa, Azië en Noord-Amerika. Het is een winterharde vaste plant die tot bijna 30 cm hoog kan worden. De bladeren vormen een rozet en de onvertakte steel is bladloos. Vaak zijn de bladeren lijnlancetvormig, waarbij ze vaak veerspletig tot veerdelig zijn ingesneden of getand. De stelen van de paardenbloem worden afgedekt door felgele bloemen. De gegroefde bladeren vormen een trechter die regenwater naar de wortel leidt. De bloemen van de paardenbloem openen 's ochtends met de zon en sluiten 's avonds of bij somber weer. De donkerbruine wortels zijn vlezig en broos. In de wortels zit een witte melkachtige substantie die bitter is en enigszins stinkt. Alle paardenbloemen zijn geneeskrachtig en eetbaar.

De geneeskracht van de paardenbloem

De paardenbloem is medicinaal zeer breed inzetbaar. Alle delen van de paardenbloem worden medicinaal gebruikt. Het bekendst is het gebruik van de wortel en het blad.

Paardenbloemwortel

De paardenbloem is een uitstekend kruid voor het bevorderen van de spijsvertering. Paardenbloem is eetlust opwekkend en bevordert de aanmaak van spijsverteringssappen en gal. Dit zorgt er voor dat de spijsvertering beter verloopt en voedingsstoffen uit ons eten beter door het lichaam kunnen worden opgenomen. Daarnaast bevat de paardenbloemwortel inuline. Inuline is een prebiotische stof dat in onze darmen de groei van goede darmbacteriën stimuleert.

Paardenbloemblad

Vooraf de bladeren van de paardenbloem hebben een sterke vocht afdrijvende werking. Paardenbloemblad is dan ook een uitstekend middel bij het vasthouden van vocht, bijvoorbeeld bij bepaalde vormen van oedeem of tijdens de zwangerschap. Ook bij reuma kan paardenbloem omwille van de vocht afdrijvende werking worden ingezet. Alle delen van de paardenbloem bevatten grote hoeveelheden mineralen en vitaminen. Paardenbloem kan dan ook worden ingezet bij bijvoorbeeld het herstel van ziekte, voorjaars- en reinigingskuren en bloedarmoede.

Culinair gebruik van paardenbloem

Ook culinair is paardenbloem veelzijdig te gebruiken. Vanwege het positieve effect op de spijsvertering en het hoge gehalte aan vitaminen en mineralen is paardenbloem ook nog eens een heel gezonde plant. Alle delen (met uitzondering van de bloemstengel) werden en worden culinair gebruikt. De wortel kan worden gekookt of gestoofd. Eigenlijk kun je de wortel op dezelfde manier bereiden als schorseneren. De gebrande en fijngemalen wortel wordt nog wel eens gebruikt als koffiesurrogaat. De bladeren kunnen net als spinazie zeer veelzijdig worden bereid. De verse, jonge (minder bittere) bladeren kunnen rauw gebruikt worden in salades. Ook kunnen de bladeren worden toegevoegd aan bijvoorbeeld soepen, stoofschotels, wokgerechten, ovensgerechten, pannenkoeken en kruidkoeken. Ook de lintbloemen kunnen worden gebruikt in salades, soepen, stoofschotels, wokgerechten, aardappelgerechten zoals stampot, ovensgerechten, pannenkoeken en kruidkoeken. De gehele bloemhoofdjes kunnen omhuld in beslag gefrituurd worden. De bloemknoppen kunnen worden ingelegd als kappertjes of worden gekookt.

Oogsten van paardenbloem

Paardenbloemwortel

Paardenbloemwortel kan men het hele jaar door oogsten door deze uit te graven met een schop en/ of met behulp van een rooivorkje. Door het jaar heen is er wel een verschil in inhoudsstoffen en dus in smaak. De wortel is in de lente het bitterst, omdat deze dan het hoogste gehalte aan bitterstoffen bevat. In de herfst is de wortel het zoetst, omdat deze dan

het hoogste gehalte aan inuline bevat. Je kunt het beste wortels oogsten van paardenbloemplanten die minstens 2 jaar oud zijn. De wortels zijn dan stevig en vlezig.

Paardenbloemblad



De bladeren kunnen geoogst worden van de lente tot en met de herfst. In de lente is het gehalte aan vitaminen en mineralen echter het hoogst. De bloemknoppen en de bloemen kunnen geoogst worden in het bloeiseizoen. Het bloeiseizoen loopt van de lente tot en met de zomer met een piek in april. en de bloemen kan men het beste oogsten in de maand april, dan is het gehalte aan mineralen en vitaminen het hoogst. Oogst de planten altijd op een schone plaats. Dit betekent niet in weilanden waar veel dieren lopen en ook niet langs wegen.

Gebruikte delen van de plant

Alle delen van de paardenbloem zijn eetbaar en dus bruikbaar. De stengels zijn echter het minst eetbaar. Het sap uit de stengels is zelfs licht giftig. Bij kinderen kan dit irritatie aan de huid veroorzaken.

De blaadjes van een paardenbloem zitten boordevol mineralen als magnesium, koper, calcium en ijzer, alsmede vitamine B1, B2, C en E. Paardenbloembladeren werken als een diureticum en verhogen de hoeveelheid urine die je lichaam maakt. De bladeren worden gebruikt om de eetlust te stimuleren en de spijsvertering te bevorderen.

De bloem van dit plantje heeft antioxiderende eigenschappen. Paardenbloem kan ook helpen om je immuunsysteem een boost te geven. Paardenbloemwortel wordt gebruikt om de lever en [galblaas](#) te ontgiften, en paardenbloembladeren om de nierfunctie te helpen.

Recepten met paardenbloem om uit te proberen!

Paardenbloemkoffie:

Paardenbloemwortel-koffie is samen met cichoreikoffie een bekend alternatief voor de

echte koffie. Je maakt de koffie door paardenbloemwortels te oogsten, deze door midden te snijden en deze te roosteren in een oven van 160 graden Celsius tot ze bros zijn. Vervolgens laat je de geroosterde wortels afkoelen en maal je ze fijn in een koffie molen of keukenmachine. Je 'zet' deze koffie door 3 tot 5 gram wortelpoeder in 200 milliliter water 15 minuten te laten koken. Hierna afzeven, afkoelen en opdrinken.

Ovenschotel met paardenbloemblad en/of paardenbloemwortel:

Schil een kilo verschillende wortelgroenten (aardappel, aardpeer, pastinaak, schorseneren, zoete aardappel, peen, paardenbloemwortels, teunisbloemwortels, et cetera) en snij deze in stukken van 3 centimeter. Doe de groenten in een ovenschaal en mix deze met 3 teentjes fijngesneden knoflook, flink wat peper en zout, een scheut olijfolie, een eetlepel honing en het sap van een halve citroen. Snijdt twee handen paardenbloemblad klein en mix deze door de groenten. Eventueel kun je nog andere wilde eetbare planten toevoegen, zoals brandnetel, lok-zonder-look, zevenblad en zuring. Dek de ovenschoten af met aluminiumfolie en zet de ovenschotel in een voorverwarmde oven van 250 graden Celsius. Laat de ovenschotel hier 40 minuten staan of totdat de groenten gaar zijn.

Gefrituurde paardenbloem-bloemhoofdjes:

Pluk de bloemhoofdjes van de paardenbloem. Verwijder de stengel, maar laat de groene bloembasis zitten. Maak een stevig beslag van 150 gram bloem, 1 ei, 2 eetlepels suiker, snufje zout, kaneel naar smaak en koolzuurhoudend water. Haal de bloemhoofdjes door het beslag en frituur ze in hete olie. Deze gefrituurde bloemhoofdjes zijn lekker met poedersuiker /honing en vanille-ijs.

Ingelegde paardenbloem-bloemknoppen:

Pluk de bloemknoppen van de paardenbloem wanneer ze nog helemaal gesloten op het bladrozet rusten. Kook de bloemknoppen 5 minuten in een mengsel van water, azijn, suiker, zout en kruiden (bijvoorbeeld basilicum, peperkorrels, kruidnagels, dragon, mierikswortel, Spaanse peper, knoflook en/ of jeneverbes. Doe het mengsel daarna in een schone pot, sluit de pot af en laat deze afkoelen. Laat de pot 1 maand trekken alvorens te gebruiken. Experimenteer er op los en verrijk je favoriete recepten met de paardenbloem. Heel veel plezier en laat het smaken!

Voorzorgsmaatregelen

Het gebruik van kruiden is een aloude benadering om het lichaam te versterken en ziekten te behandelen. Ook de paardenbloem bezit geneeskracht. Kruiden kunnen echter bijwerkingen veroorzaken en een wisselwerking hebben met andere kruiden, supplementen of medicijnen.

Paardenbloem wordt over het algemeen als veilig beschouwd. Sommige mensen kunnen een allergische reactie krijgen door paardenbloem aan te raken. Anderen kunnen last krijgen van zweertjes in de mond. Indien je allergisch bent voor ambrosia, chrysanten, goudsbloem, kamille, duizendblad, madeliefjes of [jodium](#), moet je paardenbloem vermijden.

Bij sommige mensen kan paardenbloem de aanmaak van maagzuur bevorderen en brandend maagzuur veroorzaken. Het kan ook de huid irriteren. Mensen met nierproblemen, galblaasproblemen of galstenen moeten hun arts raadplegen voordat ze paardenbloem eten.

De bladeren zijn aan de bittere kant en kun je qua smaak vergelijken met rucola. Je kunt wat verse, gewassen bladeren in een salade doen. Om de bitterheid te verminderen, kun je ze ook koken. De bloemen geven kleur aan een salade. Gebruik verse of gedroogde bloemen om paardenbloemthee te maken. Je kunt ze ook in olie of azijn doen. De wortels van de paardenbloem kun je roosteren waarna je ze kunt gebruiken voor het bereiden van paardenbloemkoffie.

Recept voor een gezonde paardenbloemsalade

Ingrediënten:

- 1 hand paardenbloembladeren
- 1 kopje gemengde sla
- 1/2 kopje cherrytomaatjes (door de helft gesneden)
- 1/4 kopje gehakte walnoten
- 1/4 kopje verkruimelde Feta (een Griekse kaas)
- 2 eetlepels balsamicoazijn
- 1 eetlepel [olijfolie](#)
- Zout en peper naar smaak toevoegen

Bereidingswijze:

- Pluk de paardenbloembladeren. De bladeren moeten pesticidenvrij zijn. Kies voor de jonge, groene bladeren. Deze zijn namelijk smakelijker en minder bitter dan de wat oudere bladeren.
- Spoel wel even goed af zodat je zeker weet dat er geen zand en vuil in zit.
- Doe de paardenbloembladeren in een slakom en doe er de gemengde sla en cherrytomaatjes aan toe.
- Hak de walnoten walnoten met een scherpe koksmes en voeg toe aan de salade. Doe ook Feta in de salade.
- In een aparte kom doe je de balsamicoazijn en olijfolie. Breng dit op smaak met een snufje zout en wat peper.
- Giet het balsamico-olijfoliemengsel over de salade. Daarna goed mengen.

Met dank aan www.herbiatic.nl en www.mens-en-gezond.nl