

# DE PAARDENBLOEM

## Hoofdstuk 1: De paardenbloem.

- 1.1. De geschiedenis van de paardenbloem.

## Hoofdstuk 2: Hoe ziet de paardenbloem eruit?

- 2.1 Benamingen

## Hoofdstuk 3: De paardenbloem als medicijn

- 3.1. Uitwendig gebruik van de paardenbloem.

## Hoofdstuk 4: De paardenbloem gebruiken in de keuken.

- 4.1 Paardenbloemen thee
- 4.2 Paardenbloemen koffie
- 4.3 Paardenbloem bladeren in salades
- 4.4 Paardenbloemen “honing”



## Hoofdstuk 1. De paardenbloem.

Je hebt ze vast wel eens zien staan die gele bloemen in het gras? Of ken je de paardenbloem van de pluisjes die je eraf kan blazen?.

De paardenbloem komt overal wel voor in Nederland.

Oorspronkelijk komt de paardenbloem uit Afrika, Azië en Europa. Maar tegenwoordig groeit te plant over de hele wereld.

De paardenbloem groeit op grasvelden, naast wegen en paden. Vanaf april gaan ze bloeien. Ze geven mooie gele bloementjes.



De gele bloem



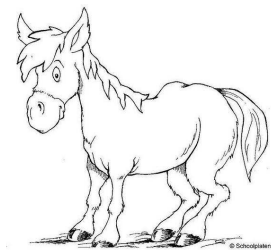
De pluisbol

### **1.1 De geschiedenis van de paardenbloem.**

De echte, maar moeilijke naam van de paardenbloem is *Taraxacum officinale*.

De Nederlandse naam komt van een leuk weetje. Paarden (maar ook varkens en konijnen) vinden de planten erg lekker om op te eten.

Daarom hebben ze deze plant de paardenbloem genoemd!



Vroeger werd de paardenbloem ook gebruikt. De boeren verbrande de plant, met de rook reinigde ze hun huis en stallen. Dit degen om alle onzuiverheden en geesten te verjagen; een soort bijgeloof.

De vruchten (pluisjes) hadden ook een belangrijk bijgeloof. Het aantal vruchten die overbleven na één keer blazen, was het aantal kinderen die je zal krijgen. Wanneer je alle parachutes in één keer weg kon blazen, dan mocht je een wens doen.



## Hoofdstuk 2. Hoe ziet de paardenbloem eruit?

De paardenbloem plant heeft groene bladeren, een gele bloem op een lage steel. Op één plant zitten één of meerdere bloemen. De plant kan 10 tot 30 cm hoog worden.

De lange steel waar de bloem op zit is hol.

De bloem van een paardenbloem lijkt 1 bloem. Dit is niet waar, eigenlijk zijn het een heleboel bloementjes bij elkaar. De buitenste blaadjes van de bloem hangen een beetje naar beneden.

Als je de paardenbloem plukt, komt er uit de steel een wittige vloeistof uit.

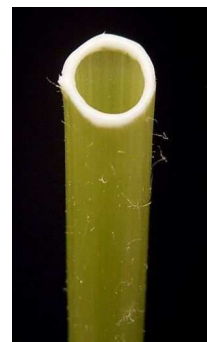
De bladeren van de paardenbloem staan als een rozet om de steel. De bladeren zijn glad, spatelvormig en sterk ongelijk gekarteld.



De plant



De bloem



De holle steel



Het blad

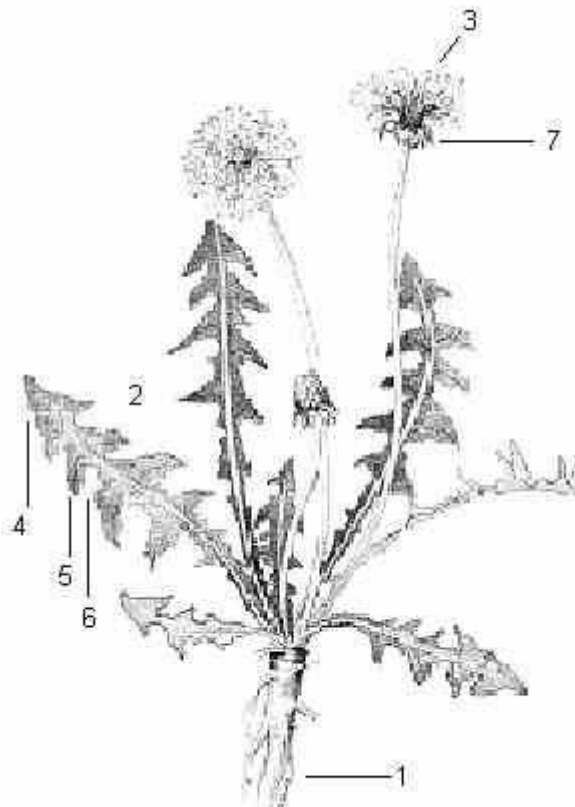
De eerste bloei van de paardenbloem is in april/mei. Een tweede bloei is in augustus. De fel gele bloem opent zich bij zonsopgang en sluit zich in de schemering en bij regen.

Wanneer de bloem is uitgebloeid verschijnen de bekende ronde vruchtpluis bolletjes. De pluizen worden door de wind verspreid. Zodat er op andere plekken ook weer paardenbloemen gaan bloeien.

## 2.1 Benamingen

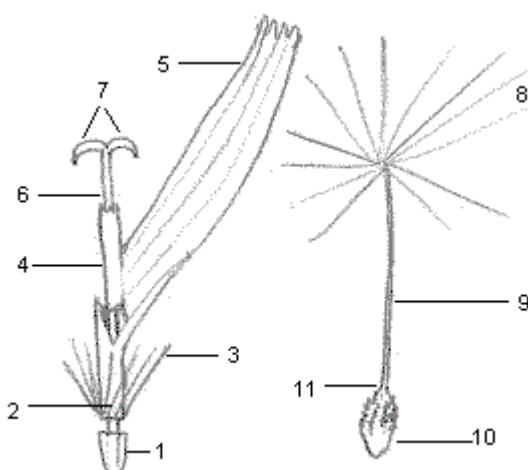
Hieronder zie je 2 plaatjes van paardenbloemen met benamingen erbij.

De plant:



- 1 = penwortel
- 2 = blad
- 3 = bloemhoofdje
- 4 = eindlob blad
- 5 = zijlob blad
- 6 = interlobium
- 7 = omwindselblaadje bloem

De bloem



- 1 = vruchtbeginsel
- 2 = buisvormig deel van de bloemkroon
- 3 = pappus
- 4 = antherenkoker
- 5 = lintvormig deel bloemkroon
- 6 = stijl
- 7 = twee stempellobben
- 8 = vruchtpluis
- 9 = rostrum
- 10 = vruchtlichaam
- 11 = pyramide

### **Hoofdstuk 3. De paardenbloem als medicijn**

De paardenbloem wordt als medicijn gebruikt . Hierbij worden de bladeren en wortels gebruikt. De bladeren en wortels hebben ieder verschillende werkende eigenschappen.

De wortel heeft de meest genezende werking voor de lever.

Het blad bevordert het urineren. Gebruik het als je niet goed kan urineren, nierstenen en blaasontsteking.



De wortels en de bladeren samen worden vanwege hun genezende werking op lever en nieren, toegepast om het lichaam te ontgiften. Door deze werking is de plant ook goed bij chronische pijnklachten, reumatiek en huidaandoeningen.

Je kan de wortels en bladeren, door middel van thee, innemen

#### **3.1. Uitwendig gebruik van de paardenbloem.**

In de stengels van de paardenbloem zit een witachtig sap. Bij intensief gebruik werkt dit tegen wratten. Dit sap moet je dan een aantal keer per dag, een paar dagen lang aantippen op de wrat.



## Hoofdstuk 4. De paardenbloem gebruiken in de keuken.

Je kunt met paardenbloemen verschillende lekkere dingen maken, zoals thee, koffie en honing. Hieronder staan ze alle drie omschreven.



### **4.1 Paardenbloemen thee**

Bij het maken van thee worden de tere delen van de plant gebruikt. (jonge bladeren, bloemen en zaden).

*Benodigheden voor 3 a 4 koppen thee.*

6 dl kokend water

20 gram gedroogde of 30 gram verse bladeren, bloemen en zaden

*Benodigheden voor 1 kop thee.*

2 gram (1 tot 2 theelepels) gedroogd of 3 gram (2 tot 3 theelepels) verse kruiden.



*Werkwijze.*

Verwarm bij het zetten van een pot thee eerst de pot, doe dan de kruiden in de pot en giet het kokende water erop. Dek de pot af en laat de thee 10 minuten trekken. Giet de thee door een theezeeffje in een kop en voeg eventueel honing toe om de thee wat zoeter te maken.

### **4.2 Paardenbloemen koffie**

Gebruik de lange penwortel, wrijf de modder van de wortel.

Hak de wortel in stukjes en rooster ze in een middelwarme oven tot ze droog en enigszins verschroeid zijn. Maak hiervan een aftreksel.



penwortel

### **4.3 Paardenbloembladeren in salades**

Paardenbloem is heerlijk in salades en gezonder dan een kropsla. Zo bevat paardenbloem meer vitamine C en calcium.

De jonge bladeren smaken het best. Als je de bladeren eerst enkele minuten in water legt zal de smaak minder bitter zijn.

De stengels zijn niet lekker, maar je kan ze wel met de bloem eraan als decoratie op een bord of schaal leggen.

### **4.4 Paardenbloemen “honing”**

Dit drankje ziet eruit als honing en smaakt ook naar honing, maar eigenlijk is het een siroop.

Benodigheden:

400 gram paardenbloemen

1 kg suiker

2 geperste citroenen



Werkwijze:

Was de bloemen en droog ze hierna. Doe de bloemen in 1 liter water. Kook het water en laat het hierna 24 uur staan. Zeef het bruin geworden water. Voeg de suiker toe en laat het geheel indikken door het te verwarmen. Voeg dan het citroensap toe.