

Smalle weegbree

plantago lanceolata

Une bonne femme pour vous

Weegbree een onkruid noemen is voor mij als vloeken in de kerk. In het Frans heet het kruid *plantaine lancéolé* en heeft het de bijnaam *bonne femme*. Als je de geneeskrachtig eigenschappen van het kruid leert kennen, val je op je knieën voor 'la bonne femme'!

BEELD Nataschja Derks

In het kruidenveld achter het kruidenaterier tiert de weegbree welig. Ze wordt daar geplukt, vertrapt, afgemaaid en opgevreten. Het kruid wordt er alleen maar sterker van! Conclusie: 'la bonne femme' is een krachtpatser.

Geneeskracht

Weversblaren en jeuk-soldaten-insecten-hoest-valling-allergie-zenuw-timmermanskruid. Namen die ooit aan het kruid smalle weegbree zijn gegeven. Drie maal raden waarvoor het kruid kan dienen. Mijn overgrootvader was een Spaanse zigeuner die kruidenbereidingen verkocht. Weegbreezalf was een zeer gewild middel dat werd bereid en verkocht door zigeuners. Terrecht! Sinds onze jaartelling schrijft men al over de geneeskracht van smalle weegbree. Het kruid heelt en ontsmet wonden. Het verzacht en stilt jeuk. Daarnaast werkt het verkoelend, antibacterieel, jeuk- en schimmelwerend op de huid. Voor de luchtwegen heeft het kruid precies de juiste combinatie in werking. Het verzacht de keel, doodt bacteriën, remt infecties en ontstekingen en het werkt anti allergisch.

Slijmstoffen

Plantendelen die een slijmerig gevoel in de

mond geven bezitten geneeskrachtige en verzachtende slijmstoffen. Zoals in de bladeren en zaden van weegbree. Slijmstoffen verzachten de slijmvliezen. Weegbree kan je daarom gebruiken bij geïrriteerde en ontstoken, geprikkelde slijmvliezen van de keel, maag, darmen en blaas. Slijmstoffen (en de antibiotische werking van het kruid) verliezen hun werking als je ze verwarmt. Daarom maak je van het blad een koude maceratie in water.

Dat doe je zo:

- Snijd twee volle handen weegbreeblad in stukjes.
- Overgiet dit met 1 liter koud water.
- Laat dit 2-3 uur macereren. Filter het daarna.
- Drink gedurende dag kleine slokjes.

Kruid voor de luchtwegen

Smalle weegbree is een fantastisch kruid wat je kunt toepassen bij luchtwegproblemen. Gebruik een koude maceratie of een koud gemaakte siroop bij verkoudheden, bronchitis, keelpijn/ontsteking, hooikoorts, droge prikkelhoest. Op mijn website vind je een recept voor weegbreesiroop. Heel effectief en makkelijk zelf te maken.

Weegbree-kompres voor de huid

Een kompres van weegbreeblad leg je aan bij een ontsteking, bloeding, infectie, eczeem, psoriasis, zonnebrand, schimmelinfectie en jeuk. Pluk twee flinke handen vol schoon (!) en droog weegbreeblad. Snijd het in kleine stukjes en maal het daarna in een vijzel tot pap (of minder romantisch met een blender). Bedek de aangedane huid met een gelijkmatig laagje. Dek het af met een gaasje of (papieren) zakdoekje en laat 'la bonne femme' minstens een half uur haar werk doen. 'In het wild' wrijf je wat blad tussen de (schone!) vingers fijn totdat het plantensap vrij komt en smeer je het op de aangedane huid.

Culinair

De jonge blaadjes, de zaden en de bloemknoppen kan je eten. De smaak is wat bitter. Voeg het fijngesneden blad (zonder middennerf) toe aan een pesto, salade, soep, saus, omelet, stampot of blancheer het als spinazie. Met de bloemknoppen en de zaden kleed je een gerecht aan. Je kunt ze ook toevoegen aan een kruidenolie of azijn. 🌿
Santé!

www.deherboriste.com

