

Ingeborgs droom...

Heel veel wilde planten zijn verbonden met oude sages, legendes en sprookjes. Door hun geneeskracht, hun verschijning, omdat ze giftig zijn of vanwege hun naam.

Het leuke is dat, als je eenmaal het verhaal kent dat een plantje je te vertellen heeft, je hem of haar niet makkelijk meer vergeet. Het is net of je elkaar dan beter kent en vanaf dan vriendschap hebt gesloten. Mijn droom is dat iedereen zich weer verbindt met alle planten en bomen om ons heen. Daarom laat ik elke maand een ander plantje aan het woord...

September: Teunisbloem

Mijn moestuin wordt op dit moment opgevrolijkt door de prachtige gele bloemen van de Teunisbloem.



Ik had vorig jaar een paar zaadjes van een wilde Teunisbloem meegenomen en in mijn

tuintje gezaaid en ze heeft het er blijkbaar erg naar haar zin, want er is een flinke Teunis-familie ontstaan uit die paar zaadjes.

Wist je dat haar bloemen 's nachts opgaan?

Ik zal je vertellen hoe dat zo gekomen is...

Zoals je misschien weet woont in elke bloem een elfje, zoals elke boom beschermd wordt door Kabouters, zo ook in de Teunisbloem.



Het Teunisbloemelfje kon op een nacht haar slaap niet vatten.

Ze draaide en keerde van de ene op de ander zij in haar bloembed, maar niets hielp.

Eigenlijk wilde ze ook helemaal niet slapen, bedacht ze zich ineens, ze wilde wel eens zien hoe de nacht eruit zag.

Want wat wist ze nu eigenlijk van de nacht? Helemaal niets, ze had altijd haar ogen dicht...

Ze opende haar bloem en was verrast hoe heerlijk de nacht geurde en hoe geheimzinnig de sfeer was.

Ze zag de volle maan en de vele twinkellende sterren.

Plotseling zoefde er iets voorbij. Het elfje wreef eens goed in ogen om te zien wat dat was. Toen haar ogen eenmaal gewend waren aan het donker zag ze vlinders, prachtige grote vlinders. Ze was verbaasd en had er nooit bij stil gestaan dat er 's nachts ook vlinders rond fladderden.

Ze opende vlug al haar bloemen zodat de vlinders ze konden bezoeken en de zoete nectar zouden komen drinken. Maar hoe ver ze haar bloemen ook opende en hoe ze ook riep en zwaaide, de vlinders vlogen gewoon voorbij. “Misschien zien ze me niet, dacht ze, aan de nectar kan het niet liggen, die is heerlijk zoet voor vlinders”.

Ze keek naar de sterrenhemel en vroeg om raad en bijna meteen viel daar een prachtige ster uit de hemel.

Ze wist dat dat betekende dat ze een wens mocht doen en ze wenste dat haar bloemen voor altijd verlicht werden zodat de nachtvlinders ze zouden zien.

Haar wens werd als bij toverslag vervuld en vanaf toen waren de teunisbloemen zó geel van kleur dat het leek of het lampjes waren en de bloemen bloeiden alleen nog 's nachts. Sindsdien stralen de Teunisbloem en haar elfje een zachtgele gloed uit en zijn ze omringd door nachtvlinders.

(Bron: Mijn leukste elfenverhaaltjes, Christl Vogl)



Gebruik van Teunisbloem

De Teunisbloem is eetbaar.

Je kan haar wortels in het voorjaar rauw eten, door salades raspen of even koken.

Ze hebben iets weg van de smaak van schorse-neren.

Van april tot juni, tot vóór de bloei, kan je haar bladeren rauw door salades mengen of stoven als spinazie.

De bloemknoppen zijn tot september een delicatessen in salades, of je maakt ze in, in olie. De bloemen zijn prachtig te gebruiken als garnering.

Is de Teunisbloem eenmaal uitgebloeid, verwerk dan de olierijke zaden in bijvoorbeeld koekjes of gebak.

De Teunisbloem is ook geneeskrachtig.

Teunisbloemolie, geperst uit de zaden, is in- en uitwendig te gebruiken bij acne, eczeem, artritis, hoge bloeddruk en leverschade.

Siroop van bloemen en blad wordt gebruikt bij kinkhoest, astma en maag- en darmproblemen.

Let op!

Teunisbloemolie is veilig, maar sommige mensen kunnen er een intolerantie voor hebben en er met diarree op reageren.

(Bron: Eetbare wilde planten, Steffen Guido Fleischhauer)

Ingeborg Nienhuis (www.heelnatuurlijk.nu)

Informatie over het boek:



Eetbare wilde planten

200 soorten herkennen en gebruiken

Uitgeverij: Schildpad Boeken

Steffen Guido Fleischhauer, Jürgen Guthmann, Roland Spiegelberger

Ook verkrijgbaar via Succesboeken.nl.

Een aanrader voor iedereen die met 'wilde' eetbare planten aan de slag wil!

Klik op het boek voor bestelinfo.
