

# PLANT VAN DE MAAND:

## Longkruid

*Pulmonaria Officinalis*



De naam Longkruid heeft de plant heel lang geleden gekregen. Toen al wisten de mensen dat Longkruid een gunstige werking op onze longen heeft.



De Latijnse naam is *Pulmonaria* en 'pulmo' betekent long.

Al vroeg in het voorjaar, kan je de mooie roze bloemetjes van Longkruid zien verschijnen.

De plant begint met bloeien en daarna gaat het blad pas echt groeien. Longkruid wordt niet heel hoog, ongeveer tot 30 cm.

Het is een heel mooie bodembedekker die door middel van zijn wortelstokken langzaam uitbreidt.



De bladeren zijn groen met lichte/witte vlekken.

Lang geleden dacht men dat Maria melk op de blaadjes gemorst had en daarom noemden ze de plant ook wel 'vlekkenkruid' of 'Onze Lieve Vrouwemelk'. De bladeren voelen ruw, een beetje prikkerig aan. Dat komt door de haartjes die er op groeien. Deze haartjes bevatten silicium oftewel kiezelzuur. Silicium is in ons lichaam ook te vinden. Bij ons helpt het onder andere mee om sterke botten, nagels en haren te krijgen.



De prachtige roze bloemetjes van de plant verkleuren naar blauw, dit gebeurt wanneer de bijen de bloemetjes bezocht hebben.

Longkruid houdt niet van een zonnige plek, als de zon op de wortels schijnt gaat de plant dood. Maar een schaduwplek die het liefst ook nog een beetje vochtig is, daar wordt longkruid echt vrolijk van. Het klinkt een beetje onlogisch maar wanneer Longkruid te droog staat gaat hij schimmelen.

Behalve de geneeskrachtige werking is Longkruid ook een eetbare plant.

Het blad is lekker als groente of je kan wat toevoegen aan soep.



Een salade kan je mooi versieren met de eetbare blauwe en roze bloemetjes, een feestje op je bord.



Van Longkruid kan je ook thee maken. Daarvoor doe je enkele blaadjes met bloemen in een theepot en giet daar gekookt en iets afgekoeld water overheen.



Even laten trekken en klaar.  
Pluk niet te veel, volgens Dr.Kneipp is slappe thee geneeskrachtiger dan sterke.

Groetjes,

Marja