

PLANT VAN DE MAAND:

Braam

Rubus Fruticosus

De Latijnse naam van de braam is: Rubus Fruticosus.

Rubus komt van het Griekse woord Raptoo = steken en Fruticosus van het Latijnse woord frutex = struik. Een stekende struik dus.

De meesten van jullie kennen de braam waarschijnlijk wel. Het is een struik die enorm woekert en hij kan andere planten verstikken.

De braam kan wel tot 2 meter hoog worden en heeft stekels op de stengels en op de onderkant van het blad. Je vindt hem eigenlijk overal want kieskeurig wat betreft grond is braam niet.

Zelfs op plekken waar milieuvervuiling of overbemesting is groeit braam nog vrolijk. Uiteraard kan je op zulke plekken beter geen bramen plukken; dat doe je beter van struiken die in de duinen, op open plekken in het bos of misschien wel in je eigen tuin groeien.



De braam bloeit met mooie witte, soms roze bloemetjes die later de bramen worden.



Je vindt bloemen, onrijpe bramen en rijpe bramen tegelijkertijd aan één struik. In augustus zijn de bramen rijp.





Na 29 september kan je beter geen bramen meer plukken want zo zei men vroeger: dan neemt de duivel er bezit van en vaak zie je ook dat bramen eind september begin oktober last krijgen van een soort schimmel.

De bramenstruik levert ons niet alleen bramen, de bladeren daar kunnen we ook van alles mee.



Van het jonge blad kan je thee zetten die heel gezond voor je is. Je gebruikt verse of gedroogde blaadjes. De thee werkt reinigend, versterkend en weerstand verhogend bijvoorbeeld als je verkouden wordt, griepelig bent een keelontsteking hebt en ook bij koorts.



Braam helpt ook heel goed wanneer je last hebt van diarree door voedselvergiftiging of bij 'vakantie diarree'; in dat geval is het handig om een flesje bramentinctuur bij de hand te hebben.

Bramentinctuur wordt gemaakt door bramenblad en jonge scheuten in alcohol een poos te laten trekken.

De werkzame stofjes gaan dan in de alcohol. Wel zo handig vooral op vakantie.

Heb je jezelf bezeerd, een kras opgelopen bij het bramen plukken bijvoorbeeld of ben je gevallen dan kan je een braamblad kneuzen, een beetje knijpen en wrijven tot er vocht uitkomt, en dan direct op de wond leggen.

De stofjes die uit het braamblad komen zorgen dat de wond schoon wordt en snel dichttrekt waardoor het bloeden stopt. Altijd handig om te weten.



En de bramen zelf die zijn natuurlijk hartstikke lekker om zo op te eten of om sap of jam van te maken; moeten we alleen nog even wachten tot augustus.

Marja Frederiks

Foto's: Anneke Bleeker ©