

Smalle Weegbree - *Plantago lanceolata*

Weegbreefamilie - Plantaginaceae



Vanuit Europa verspreidden de ontdekkingsreizigers weegbree over de hele wereld. Het is een heilzaam kruid, met name voor klachten van de luchtwegen. De belangrijkste werkzame stoffen zijn: slijmstoffen, looistoffen, aucubine, kiezelzuur, mineralen en vitamine C.

Weegbree siroop

Doe 3 soeplepels tijm en 3 soeplepel smalle weegbree in een pot en overgiet deze kruiden met water. Laat dit mengsel een hele nacht trekken. Omdat we uit deze planten de slijmstoffen wil halen en omdat slijmstoffen niet tegen warmte kunnen maken we een koud aftreksel. Na 24 uur zeven we de kruiden er uit. Maak een suikersiroop met 100 gr suiker en 100cc water. Als deze afgekoeld is kan je de suikerstroop en het aftreksel onder elkaar mengen. Je kunt er nog 10ml echinacea tinctuur onder mengen om de weerstand te helpen opkrikken.

Bottel en bewaar.

Neem bij hoestaanvallen meerdere malen per dag 1 eetlepel in.

Weegbree, botanisch

Smalle weegbree is een overblijvende plant., zo tussen de 20 en 40 cm. hoog.

In het voorjaar verschijnt eerst een rozet van smalle, lancetvormige bladeren, waarvan de nerven verticaal naast elkaar lopen.

Uit het rozet groeit een kale, enigszins behaarde en gegroefde stengel met daarboven een eivormige bloemenaar. De onopvallende bloempjes zijn bruin met gele meeldraden.

Smalle weegbree groeit overal in wegbermen, tussen straatstenen, akkerranden, weilanden, bosranden en braakliggende terreinen. Weegbree houdt van een stikstofrijke bodem en je vindt hem dan ook vaak samen met de brandnetel, ook al een liefhebber van voedselrijke grond.

Dat is een prettige bijkomstigheid mocht je eens in de brandnetels vallen. Een gekneusd blad van de weegbree neemt dan onmiddellijk het brandend gevoel weg!

Weegbree in de keuken

Verse, jonge bladeren zijn door hun grote hoeveelheid vitamine C en minerale zouten zeer geschikt voor salades.

In soepen en sauzen geeft zeer fijn gekneusd weegbreeblad een enigszins bittere toets, die aangenaam van smaak is.

Vanwege de bloedzuiverende eigenschappen van de plant en ruime hoeveelheid vitamine C, past weegbreeblad uitstekend in een gezonde voorjaarssalade.

Weegbree in de huisapotheek

Smalle weegbree is een probaat middel tegen hoest, verkoudheid en lichte bronchitis. De plant bezit veel slijmstoffen, die er voor zorgen dat slijm in de luchtwegen wordt opgelost en de hoestprikkel verzacht. Ook heeft smalle weegbree een behoorlijk gehalte aan aucubine, dat een anti- bacteriële werking heeft. Om de weerstand te versterken bezit de plant vitamine C en allerlei nuttige mineralen.

Er zijn een aantal manieren om een effectief hoestdrankje te maken. Je kunt bladeren fijn kneuzen in een vijzel en vervolgens de brij in een kaasdoek uitwringen. Van het verkregen sap neem je van tijd tot tijd een theelepel.

Een andere methode is om een schone pot zo goed mogelijk te vullen met gekneusd weegbreeblad . Daarvan maak je een koud aftreksel. Twee maal daags een kopje hiervan drinken.

Wil je het wat langer bewaren maak dan een siroop door eerst een suikersiroop te maken en dan het koud aftreksel van weegbree toe te voegen.

Smalle weegbree schiet ook te hulp bij wondjes, zweren, insectenbeten en allergische reacties van bv brandnetels. Voor deze toepassing maak je gebruik van een kompres van gekneusd blad of sap. Als EHBO middel kun je gekneusd blad direct op de aangedane plek leggen.

Het sap van smalle weegbree heeft ook een verlichtende werking bij oorpijn. Een paar druppels in het pijnlijke oor doen wonderen.

Bijwerkingen van weegbree

Vanwege de looistoffen in de plant, die een samentrekkende werking hebben, kunnen zwangere vrouwen het kruid beter niet gebruiken.

Hooikoortspatiënten hebben erg veel last van de meeldraden in bloeiend weegbree. Ze kunnen het blad echter zonder problemen gebruiken, want er zijn verder geen bijwerkingen te vrezen.

Weegbree oogsten en bewaren

Het best kun je weegbree vers gebruiken en/of verwerken, dan is de werking het grootst. Wil je het toch drogen om in de winter een voorraadje te hebben, snijdt dan de bladeren vlak voor de bloei af en droog ze op een beschaduwde, warme plek. Het gedroogde kruid bewaren in een goed afgesloten trommel

En verder...

Een zo veelzijdig kruid stond hoog in het vaandel bij de mens in vroeger tijd. Het werd wel "moeder van alle kruiden" genoemd. De duivel moest er niets van hebben, zo vertelt de legende, hij was zo kwaad op de heilzame plant, dat hij een stuk van de wortel afbeet. Dat is de reden waarom de wortel van de weegbree stomp is!

Met de ontdekkingsreizigers kwam weegbree in Amerika terecht. De Indianen noemden het kruid 'voetstap van de bleekgezichten.'