















**Let op!** De bladeren van de smeerwortel en van het giftige vingerhoedskruid (*Digitalis purpurea*) onderscheiden zich slechts van elkaar door de bladrand, zodat er verwisselingsgevaar bestaat. Zie de afbeeldingen op blz. 207.

Smeerwortel bevat pyrrolizidinealkaloïde. Omdat deze stof mogelijk tot leverbeschadiging kan leiden, moet de plant liefst voorzichtig gebruikt worden. Daar staat tegenover dat de smeerwortel eeuwenlang als een gewaardeerde genees- en voedingsplant is gebruikt en in grotere hoeveelheden geconsumeerd werd zonder dat er beschrijvingen zijn overgebleven van schadelijke gevolgen bij mensen. Wij achten incidentele consumptie van kleinere hoeveelheden onschadelijk. Zie voor meer informatie over pyrrolizidinealkaloïde blz. 234 e.v.

### Inhoudsstoffen

Allantoïne, looistoffen (tot 6%), slijmstoffen, zetmeel, triterpeen, 1-3% asparagine, fytoosterolen, 0,04–0,6% pyrrolizidinealkaloïde.

### Geneeskrachtige werking

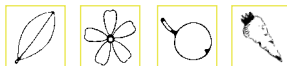
Smeerwortel is een belangrijke geneeskrachtige plant en wordt op verschillende manieren (als kruidenwikkeltje, zalf, crème of gel) uitwendig toegepast bij gewrichtspijn, peesschedeontsteking, jicht, kneuzingen, blauwe plekken, beenbreuken, aderontsteking, zwelling van de klieren, en ontsteking van de borstklieren. Als volksmedicijn

werd kruidenthee van smeerwortel ook inwendig gebruikt bij reuma, bronchitis en buikvliesontsteking.

## Smalle weegbree

*Plantago lanceolata* L.

Plantaginaceae, Weegbreefamilie



meerjarig    0,5 m    mei tot sep    bruinachtig

Graslanden, dijken, bermen, waterkanten, akkers, plantsoenen, braakland op open grond. Zeer algemeen in N. en B.



### Gebruik in de keuken

**Bladeren:** De smalle weegbree heeft van april tot juni aromatische bladeren. Je kunt het best de malse bladeren uit het midden van de bladrozet oogsten. Snijd de bladeren, vanwege de sterke, lange vezels dwars op de vezel in smalle reepjes. Zo zijn ze goed te gebruiken als basis voor salades en groenten. Je kunt ze bijvoorbeeld op dezelfde manier bereiden als spinazie, en ze in omelet of roerei verwerken. De bladeren zijn ook geschikt als broodbeleg of eetbare decoratie, kunnen worden ontsapt en worden zelfs in sterke drank verwerkt.

(c) Schildpad Boeken

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Venkel, blz. 184				█	█	█	█	█				
							█	█	█			
									█	█		
Venkel, Berg-, blz. 185				█	█							
				█	█							
			█	█							█	█
Vergeet-mij-nietje, Akker-, blz. 79				█	█	█	█	█	█	█		
Vetkruid, Wit, blz. 37			█	█	█	█	█	█	█	█	█	█
Vijfvingerkruid, blz. 134				█	█	█						
							█	█	█			
Violetje, Driekleurig, blz. 81			█	█	█							
				█	█	█	█	█	█	█		
	█	█	█								█	█
Violetje, Maarts, blz. 102			█	█								
			█	█								
	█	█	█								█	█
Vlier, Gewone, blz. 164				█								
							█	█	█			
									█	█		
Vogelkers, Gewone, blz. 51				█	█	█						
				█	█	█						
							█	█	█	█		
Vogelwikke, blz. 174				█	█	█						
				█	█	█						
							█	█	█			
Vrouwenmantel, Spitslobbige, blz. 121				█	█	█						
							█	█				
Walstro, Glad, blz. 16			█	█	█	█	█	█	█	█	█	█
							█	█	█	█		
									█	█		