De weegbree

Kruidachtig gewas - wilde plant
Het geslacht Plantágo

DE SMALLE WEEGEBREE

Inhoud

Algemene informatie. Blz. 3
Stukje geschiedenis . Blz. 4
Wat zit er in weegbree. Blz. 5
Toepassingen . Blz. 6
Hoe je het nog meer kunt gebruiken. Blz .7
Om lekker van te eten ook een paar recepten . Blz. 10
Weegbree als dierenvoer. Blz. 12
En ook nog . Blz. 12
Bronnen en meer info . Blz. 13

Algemene informatie

In de bermen van onze watergangen staan ze in groten getale. De weegbree heeft veel soorten, waarvan er enkele zeldzaam zijn. De bekendste zijn wel de grote en de smalle weegbree. In West-Europa is het in het wild een zeer algemene plant. De plant komt veel voor in allerlei graslanden. Ook is ze te vinden in de voegen tussen stoeptegels en andere vormen van bestrating.
In sommige streken, vooral langs de kust op duinen en zeedijken, vinden we de zeer platte hertshoornweegbree. De bladeren van deze plant zijn zo ingesneden dat ze aan een hertengewei doen denken. De ruige weegbree kunnen we ook nog tegenkomen, vooral op rivierdijken. De bloeiwijze ervan houdt ongeveer het midden tussen die van de smalle en de grote weegbree. Waarschijnlijk heeft Linnaeus deze plant daarom Plantágo media genoemd. Ze is bij enkele vaste-plantenkwekers verkrijgbaar en ze wordt toegepast in wilde tuinen. Zoals de Nederlandse naam al aangeeft, is ze ruig behaard.
De bladeren van de weegbreesoorten worden door mens en dier gegeten. Omdat ze een geneeskracht hebben.

Soorten
Plantago lanceolata, smalle weegbree. Is een veel voorkomende weegbreesoort, De lansvormige bladeren hebben een parallel lopende nervatuur die aan een zaadlobbige plant (grassen, tulpen, lelies enzovoort) doet denken. De smalle weegbree is echter een tweezaadlobbige plant. In tegenstelling tot de grote weegbree houdt ze van losse grond. We zien haar daarom minder langs paden en op boerenerven, maar wel in bermen en hooilanden die niet al te veel worden verzorgd. De bloeiwijze is verrassend mooi, al valt ze door haar kleur weinig op. De meeldraden omvatten de vruchtaar als een krans.

Stukje geschiedenis

De Latijnse naam van de smalle weegbree is *plantago lanceolata* Pantago verwijst naar de voetzool van de blanke man. Zo noemden de indianen deze plant toen zij hem voor het eerst zagen in hun omgeving. De Ierse immigranten hadden voet aan wal gezet in het verre Amerika en onder hun schoen plakten nog de zaden van hun land, zo verspreidde deze plant zich over een nieuw continent. De vermoeide Ierse immigranten kwamen na de bootreis in contact met vreemde organismen en merkte hoe kwetsbaar hun gezondheid was.
Maar onbewust brachten zij ook hun eigen medicijn mee: de weegbree kan mensen namelijk bijstaan in moeilijke omstandigheden. Aan de weegbree werden vroeger veel magische krachten toegedicht. Men dacht dat het aanroepen of vasthouden van de plant inclusief de wortels voor een bloedende persoon de bloeding zou stelpen. Ook zou het de koorts weren als men de wortel uitgroef en die aan een koord op het naakte lichaam zou dragen en hem in het water zou werpen zodra die uitgedroogd was. Hoofdpijn kon verholpen worden door een weegbreewortel met witte draad in een zakje te naaien en die met een blauwe draad om het hoofd te dragen. Kolen die onder de wortels van een weegbree lagen kon men onder het hoofdkussen leggen en dan zou men 's nachts over de toekomstige echtgenoot dromen. Het eten van weegbree zou liefdesbetoveringen kunnen verbreken.

In Koerdistan werd het ver voor Christus als voedingsmiddel gebruikt.
Weegbree is 4000 jaar aanwezig in Europa. Plinius (1e) en Galenus(2e eeuw) gebruikten het kruid bij beten van wilde dieren, bijen- en wespen- en schorpioensteken en slecht genezende wonden. In een schoen gelegd helpt het tegen voetkwalen.
Chinese zeelieden zochten in de haven van Amsterdam weegbreebladen die zij op water bewaarden. Zo hadden ze op zee een mooi wondgeneesmiddel.

Een verhaal vertelt over de beroemde 10de eeuwse Arabische arts Avicenna, die opviel dat een gewonde slang naar een weegbree kroop en daarvan at, vervolgens de brij uitspuugde en op haar verwondingen legde.
Avicenna was heel verbaasd dat de slang genas en noteerde weegbree als een belangrijk wondhelend kruid. Plinius (1e eeuw) adviseerde weegbree bij beten van wilde dieren en steken van schorpioenen. Eeuwenlang werd weegbree geadviseerd bij hoef- en voetklachten. Alle geneeskundigen waren het eens over de wond- en huidgenezende eigenschappen en het feit dat met weegbree slijm makkelijker opgehoest kon worden.
Dat laatste is nog zo.
De oude Griek Themison schreef 2100 jaar geleden al een boek vol over de geneeskrachtige werking van de weegbree.

Wat zit er in weegbree

De werkzame stoffen of fytonutriënten in weegbree zijn:
Aucubine,
Kiezelzuur,
Xanthofyl,
Enzymen,
Vitamine C,
Looistof,

Alkaloïden.
Indicaine en plantagonine.

Flavonoïden.
Apigenine 7-glucoside, Baicaleine, Hispiduline, Hispiduline 7-glucuronide, Homoplantaginine, Luteoline 7-glucoside, Luteoline 7-diglucoside, Luteoline 6-hydroxy-4'methoxy-7-galactoside, Nepetine 7-glucoside, Plantaginine, Scutellareine.

Iridoid glycosides.
Asperuloside, Aucubine, Catapol, Gardoside, Geniposidic acid, Majoroside, 10-Acetoxymajoroside, 10-hydroxymajoroside, Melittoside.

Terpenen.
Loliolide (terpeen), oleanolic acid, ursolic acid, 18-beta-glycyrrhetinic acid en sitosterol (triterpenen).

Vitaminen (hoeveelheid per 100 g).
Beta-carroteen (6 mg), Vitamine C (19 mg), Vitamine K1.

Organische zuren.
Fumaric acid, Syringic acid, vanillic acid, ferulic acid, p-coumaric acid, gentisic acid. En sporen van salicylic acid, benzoic acid en cinnamic acid.

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.

Raadpleeg bij klachten altijd een arts en informeer de arts bij combineren met behandeling/medicatie

Toepassingen

Het kauwen op een weegbreeblaadje kan **lusteloosheid** doen verdwijnen. Een weegbreeblad kan ook gebruik worden om een gorgeldrank te maken tegen **kiespijn.** Het werkt dan pijnstillend. Je kunt de wortel gebruiken om op te kauwen als je kiespijn hebt. Dat is een recept uit de middeleeuwen om tandpijn te lijf te gaan. Beter is het om de tandinfectie te voorkomen; dat kan door elke dag een blaadje weegbree te eten door het bijvoorbeeld op brood te versnipperen tussen het beleg. De weegbree is gezond en werkt daarom **versterkend** voor **het immuunsysteem** en preventief tegen alle ziektes.

Een extract van de smalle weegbree wordt soms gebruikt voor **de verzorging van de oren.**

Het werkt **bloedzuiverend,** tegen **eczeem, schurft en wonden** helen sneller als je er een gekneusd weegbreeblaadje op legt. Het drinken van weegbreethee helpt tegen **aambeien, nierstenen en allerlei krampen in de maagstreek.**

Je kunt **als je verkouden** bent weegbree klein snijden of hakken en door de sla of slasaus doen. Het helpt dan de **ontstoken slijmvliezen** te genezen en het **geneest keelpijn**. Vroeger werd de weegbree in de schoenen gedaan want een weegbreeblad onder de voeten **voorkomt dat de voeten moe worden.** Weegbree werd altijd alom geprezen voor zijn multifunctionele werkingen. Het werkt preventief tegen vrijwel alle ziektes.

Een blaadje weegbree kan **ook helpen bij steken** van de brandnetel of insectenbeten. Voor een brandnetel geldt: je wrijft de weegbree over de plaats waar het jeukt en de jeuk verdwijnt. Wanneer een wesp je gestoken hebt dan kun je een gekneusd weegbreeblaadje erop leggen. Door de kneuzing kan het sap op de bult komen en houdt de pijn en jeuk snel op. De weegbree zorgt ervoor dat het wondje heelt zonder infectie. De weegbree is altijd in de buurt als je hem nodig hebt. Hij groeit veel in de buurt van brandnetels.

Vroeger werd het kruid vaak gebruikt als wondkruid. Men ontdekte dat het kruid **wondhelend, ontsteking werend, bloedstelpend, infectie werend en antibacterieel** is. En laat ik **de jeukwerende en schimmelwerende** werking vooral niet vergeten te vermelden. Bij insectenbeten**, blaren, schaafwonden, bloedende wonden, allergische huidaandoeningen, splinters,** etc. kun je het blad kneuzen of er even op kauwen zodat de sappen van de plant vrijkomen. Hou het een tijdje tegen de huid aan of wrijf het over de huid heen. Wikkel er eventueel een verbandje om of doe er een pleister op, zodat de Weegbree zijn werk kan doen. Regelmatig verversen.

Hoe je het nog meer kunt gebruiken

Weegbree kan je het beste oogsten als het niet bloeit. Blad kan vers of gedroogd gebruikt worden. Drogen van weegbree is niet gemakkelijk, gooi zwart geworden bladeren weg. Het oudere blad is minder lekker en moeilijker te bereiden door de vezels (nerven). Je kunt er nog wel gebruik van maken, maar verwijder dan de lange vezels.
Recepten:

Thee: 150 ml heet water over 1,5 theelepel kruid, 10-15 minuten laten trekken, zeven, enkele malen per dag drinken. (thee van smalle weegbree schijnt om nog onbekende redenen het ontwennen van roken ondersteunen)of deze thee van Weegbree; doe ongeveer 30 gram in ca. 400 cl kokend water en gebruik het een paar keer per dag. Zowel de thee als het blad zijn bloedstelpend van aard (de thee helpt dan ook bij een te overvloedige menstruatie.). En de thee ervan helpt ook bij diarree en bij aambeien. Bij mondblaasjes/herpes kun je de thee als spoelwater gebruiken. Ook kun je van Weegbree thee zetten samen met brandnetelbladeren en
Paardenbloembladeren dat werkt het goed bij oedeemklachten. Deze bladeren bevatten kalium, die bij oedeemklachten een kaliumtekort kunnen aanvullen.

Weegbree werkt ook samen met Tijm goed bij bronchitis met veel hoest en slijm.

Siroop:
Kopje kokend water over 1 handvol blad en laten afkoelen. Zeven en bezinksel goed uitdrukken. Aftreksel nogmaals aan de kook brengen, en op laag vuur laten inkoken. 200 g honing erdoor roeren en als opgelost in een steriele fles doen. Enkele malen daags 1 theelepel. Deze zuivert het bloed van alle afvalstoffen en ziektekiemen. Dan zou je een kuurtje kunnen doen met elke dag voor iedere 1maaltijd een eetlepel Weegbreesiroop.

Hoestdrank:
Vroeger werd er een pan met een paar liter water gekookt met weegbree. Daardoorheen werden suiker en een handvol jeneverbessen gedaan. Dat werd drie uur samen gekookt. Vervolgens de weegbreebladeren eruit zeven en het nog 5 uur laten koken zodat het indikt. Je verkrijgt hierdoor enkele liters hoestdrank die je in flessen kunt bewaren. Het smaakt nog goed ook! Een tweede manier om hoestdrank te maken is om vers sap te persen uit weegbreebladen. Dit meng je met honing. Het geheel stop je in een pot die je goed afsluit, en je hebt een hoestdrank! Zowel honing als weegbree zijn goed voor de keel. Zelfs anno 2011 gebruiken veel zangers honing en groene thee om de stembanden in vorm te houden. 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.

De Grote Weegbree werkt meer op het zenuwstelsel dan de Smalle. De Grote Weegbree kalmeert en versterkt bij stress.
Dit zijn zo een paar opsommingen van de geneeskrachtige werking van een kruid dat al eeuwenlang wordt gebruikt.

Huidklachten
Kompressen van weegbree zijn ontsmettend, ze helpen bij slecht helende wonden en ze maken de huid lekker zacht. Je kunt weegbree inzetten bij allergische uitslag, insectenbeten, nat en jeukend eczeem, ontstekingen in het algemeen, splinters en gordelroos, bij diabetes - bij bedplassen, (2 koppen per dag), bloedende steenpuisten, acne, voor een vrije, ongehinderde ademhaling, voor de versterking van de longen.

Recept voor Weegbreelotion
Hak voldoende verse weegbreebladeren fijn om een kleine pot te vullen.
Voeg zo veel glycerine toe dat de bladeren zijn bedekt. Laat het mengsel twee weken staan en roer af en toe. Zeef de oplossing en bewaar het in een donkere fles. Deze lotion werkt kalmerend en genezend bij vochtige, jeukende huiduitslag en insectenbeten.

Aftreksel
Een aftreksel van kruiden wordt veel gebruikt in combinatie met een kompres, als lotion of als gorgeldrank. Je maakt het als volgt: een flinke hand verse kruiden (of twee dessertlepels gedroogd kruid) overgiet je met een halve liter koud water. Dit laat je tegen de kook aan gedurende 5 minuten op het vuur staan. Van het vuur af, met een deksel op de pan twintig minuten laten staan waarna je het geheel zeeft. Je kunt een aftreksel een dag of vijf in de koelkast bewaren.
De koud water methode, waarbij het water koud moet blijven, gebruik je wanneer je slijmstoffen uit een plant wilt trekken, zoals de smalle weegbree. Het duurt dan 12 uur voordat je met afzeven kunt beginnen.
Je kunt ook een olie of een crème van het blad maken: Verwarm het blad ongeveer 3 uur au bain mari* in kokos-, zonnebloem,- of olijfolie van de eerste persing, daarna zeven. De olie kun je gebruiken om de huid mee in te masseren, bij bijvoorbeeld eczeem, acné, puistjes, psoriasis, kloven en aambeien.
(* au bain mari wil zeggen dat je de pot met vloeistof niet rechtstreeks op het vuur zet, maar in een pan met water)

N.B.
Een aftreksel van kruiden is langer houdbaar als je er een siroop van maakt. Bovendien kun je van veel siropen een lekkere limonade maken.
Je gaat dan als volgt te werk:
Maak een aftreksel van het kruid van je keuze. Na het zeven laat je het niet afkoelen, maar zet je het aftreksel weer op het vuur.
Nu voeg je 250 gram ruwe rietsuiker toe en je blijft roeren tot de suiker is opgelost. Op een zacht vuur laat je het mengsel, onder af en toe roeren, ongeveer een kwartier inkoken. Daarna af laten koelen en in een brandschone fles gieten, die je afsluit met een kurk.

NB: is een van de ingrediënten smalle weegbree, dan voeg je een koud aftreksel van dat kruid pas toe als de siroop is afgekoeld.
Je kunt dit middel een paar weken bewaren.

Bij een verstuiking kun je een papje maken wat je op de pijnlijke plek bevestigt

Van het blad een papje maken: Een paar bladeren even koken in weinig water. Fijnmalen met staafmixer en aanmaken met bloem (meel) om het iets dikker te maken. Dit papje smeer ik op een gaasje wat ik op de plek bevestig. Dit zet ik dan ook weer vast met pleisters, wikkelverband of met een oud laken in repen gescheurd.
Laat het een paar uur zitten voordat je het ververst.

Bij een ontsteking in je mond kun je kauwen op het blad zodat de sappen vrij komen in de mond, daarna uitspugen. Probeer het zo lang mogelijk vol te houden.

Om lekker van te eten ook een paar recepten

Weegbree is ook een eetbare groente. De bladeren kunnen worden fijngehakt en als rauwkost gegeten. Ze zijn milder van smaak als de bladeren eerst afgesneden worden en dan weer aangroeien. De bladeren zijn dan groter, zachter, lichter en milder in smaak. Het kan in de soep, gestoomd en als spinazie gegeten worden. Wel de bladeren zo klein mogelijk hakken vanwege de draderige nerven. De weegbree zit boordevol vitaminen en mineralen.

Kolonistenpannenkoeken:

Ingrediënten:
2 handjes gesneden weegbreeblad. Mag aangevuld worden met brandnetel, paardenbloemblad, kleefkruid en muur
250 gram speltbloem of een ander soort bloem
een halve liter biologische, liefst rauwe, melk
2 Eieren
een mespuntje zeezout

Voeg alle ingrediënten bij elkaar en roer het geheel tot een glad beslag. Bak de pannenkoeken in boter of olie. Giet eventueel vlierbessensiroop op de pannenkoek.

Weegbree saus

Ingrediënten:
2 uien met 4 tomaten tot een pasta vermaken
2 in de vijzel vermalen chilipeper.
6 eetlepels palmolie
Handvol gedroogde gewelde garnalen
8 bladeren van de weegbree
Bereiding: Haal de nerven uit de weegbree. Doe de olie in een grote koekenpan en meng de tomaten en de chili door elkaar in de pan. Bak dit een kwartier. Als de saus is ingedikt de garnalen toevoegen en deze 5 minuten meebakken. Haal de pan van het vuur en leg de weegbreebladeren erin. Direct serveren. Te gebruiken als groenteschotel bij de hoofdmaaltijd.

Omelet met weegbree

Ingrediënten:
1 kleine ui
2 eieren
1 handvol jonge weegbreebladeren (nerven verwijderen)
zout en vers gemalen groene peper naar smaak
Olie of boter

Bereiding: Verhit de olie of boter. Voeg de ui toe tot deze glazig is. Doe het gehakte weegbreeblad en het geklopte ei erbij, de zout en peper naar smaak en bak tot een goudbruine omelet.

Recept van bovenstaande salade:
Kidneybonen (uit een potje deze keer) met stukjes fetakaas, komkommer, appel, een schep zelfgemaakt zoet/zuur (maar je kunt ook zoetzure augurken gebruiken) stukjes paprika en geroosterde zaden. Daarboven versnipper je een hand bladeren van de weegbree. (Gebruik eventueel een kruidenschaar).
Gebruik de jonge bladeren van de weegbree, oudere bladeren worden taai. Als je regelmatig bladeren plukt zullen er steeds weer nieuwe bladeren verschijnen.

Zelf snoep maken: Weegbree- toffees
Ingrediënten:
200 gr verse smalle weegbree bladeren
500 gr suiker
25 gr druivensuiker
½ liter water
20 gr boter
1 theelepel gemalen anijs
Olie om bakblik in te vetten
Bereiding: Was de weegbreebladeren en snij ze in reepjes. Breng aan de kook met ½ liter water en laat dit 30 minuten sudderen. Zeef het mengsel door een doek en pers goed uit.

Breng het opgevangen sap met de suiker, druivensuiker, boter en anijs al roerend aan de kook. Laat dit 20 minuten doorsudderen op een laag vuurtje. Giet de massa over een met olie ingesmeerd bakblik. Modelleer en snijdt in toffeesvorm voordat het stolt. Als de toffees gedroogd zijn kunnen deze in cellofaanpapier gewikkeld worden.

Weegbree als dierenvoer

Weegbree wordt ook wel konijnenblad genoemd. Het is een ideaal konijnenvoer; maar dat betekent niet dat mensen het niet kunnen eten. De uitgebloeide aartjes van de weegbree, de zaadjes, kun je prima ophangen in een vogelkooi. Kanaries en parkieten zijn er dol op. De zaadjes zijn ook eeuwenlang gebruikt als licht laxeermiddel. Je zou daarom zaadjes door het eten kunnen doen als een soort lijnzaad.
Smalle weegbree is waardplant voor de dagvlinders veldparelmoervlinder, bosparelmoervlinder en tweekleurige parelmoervlinder, de weegbreebeer en de microvlinders Homoeosoma sinuella, Celypha striana, Cacoecimorpha pronubana.

En ook nog

Uit de hele plant kunnen goudkleurige en bruine verfstoffen gehaald worden.

- **Citaat van wijlen Mellie Uyldert**: *"Wie is het, die de taal der kruiden verstaat? Haastige voetstappen gaan over de weg — het stof waait over de wegberm, over de frisse blaadjes van de weegbree, over de rozetten van de paardenbloem, over de dovenetel onder de heg en over de opgeheven kandelaartjes van het hondsdraf. De regen valt en wast de blaadjes weer schoon. Haastig gaan de mensen voorbij, gevangen in hun gedachten, in hun zorgen. Met geld en boodschappentas spoeden ze zich naar de drogist, naar de groentewinkel — trappen op het uien gras dat hun soep zou willen kruiden en op de kamille, die bereid is hun pijn te verzachten. Terwijl zij met blinde ogen en dove oren door het zorgvolle leven jachten, leeft en werkt de ganse schepping om hen heen, om hen alles te schenken wat zij behoeven."*

Bronnen en nog meer info.

- http://mens-en-gezondheid.infonu.nl/gezonde-voeding/77294-de-weegbree-als-medicinale-groente.html
- http://nl.wikipedia.org/wiki/Smalle_weegbree
- http://www.kruidenkorf.nl/index.php?option=com_content&view=article&id=81:smalle-weegbree&catid=7:welkomblog&Itemid=15
- http://ox.merudi.net/forum/topic/weegbree-medicijn-voor-bijna-alles
- http://www.theoptimist.nl/kruid-van-de-maand-de-smalle-weegbree/#sthash.TC5s6tB4.dpuf
- http://www.floravannederland.nl/planten/smalle_weegbree/#prettyPhoto/0/ Filmpje
- http://www.touchworld.nl/aftreksel.html
- http://plazilla.com/page/4295040007/recepten-en-het-gebruik-van-weegbree
- http://www.atvbarendrecht.nl/joomla/index.php?option=com_content&view=article&id=76:smalleweegbree&catid=36:indeberm&Itemid=68
- http://www.kruidenmassages.nl/weegbree.html
- http://www.moederaardema.nl/weegbree.pdf
- http://www.hansdijkstra.com/kruiden/kruidenkwebbels/10weegbree.html