

# Akkerhoningklaver (*Melilotus officinalis*)



## De permacultuur tuin:

De akkerhoningklaver is een van de beste nectarplanten van ons land en dus belangrijk voor de biodiversiteit in onze tuinen.

## De keuken

Deze tweejarige plant overwintert na het eerste jaar met winterknoppen. Deze hebben schubben net zoals asperges en zijn eetbaar. De gedroogde bladeren en bloemen werken erg goed in combinatie met konijn. Ze bevatten een aromatische smaakstof coumarine die ook in lieve vrouwe bedstro en moerasspirea zitten. Dat gaat geeft een aparte smaak aan ijs, panna cotta of vla. Sommige boerenkazen zijn ermee gekruid.

## De kruidengeneeskunde:

Het bovengrondse gedeelte van honingklaver bevat de stoffen coumarine en saponine, die het bloed kunnen verdunnen en wonden sneller doen genezen. Verder bevat de plant krachtige antioxidanten. Ook vind je in honingklaver eiwitten, mangaan, magnesium, koper, zink, selenium, vitamine A,

vitamine C en de B-vitamines: B1, B2, B3, B5, B6, B9, B12.

Honingklaver wordt toegepast bij spataderen en oppervlakkige trombose, werkt ontstekingsremmend en verbetert de doorstroming van de aders. Kan ondersteunend werken om zware en pijnlijke benen te verlichten, nachtelijke krampen te verminderen en het vasthouden van vocht (oedeem) te verminderen. Niet gebruiken in combinatie met bloedverdunners!