

Bijvoet (*Artemisia vulgaris*)



De permacultuur tuin:

De bijvoet is familie van de absint, maar smaakt veel bitterder. Het is een vaste plant met een overblijvende wortelstok, die houdt van stikstofrijke droge zandgrond, en komt bij ons dus veel voor. Hij kan flink groot worden. Hoewel hij tot de composieten familie behoort, zijn de bloemhoofdjes zó klein dat het een windbestuiver is. De plant komt het meest voor op braakliggende terreinen, na de melganzevoet.

De keuken

Het blad wordt gegeten in soepen en salades. In de Koreaanse keuken wordt het jonge blad in het voorjaar verwerkt in een traditionele mosselschotel.

De kruidengeneeskunde:

De Romeinen legden de bladeren van de plant in hun schoeisel tegen pijnlijke voeten. Het zou dus zomaar kunnen dat zij de plant (net als de tamme kastanje) mee hebben gebracht op hun marsen naar het noorden.

Goed voor de spijsvertering, bij koorts en buikkrampen, maar ook bij verstuikingen en epilepsie. In de oosterse geneeskunst wordt de plant toegepast in de vorm van moxa.

De bijvoet is een plant die hooikoorts verschijnselen kan veroorzaken. Een allergie voor bijvoetpollen gaat vaak samen met een allergie voor selderij, peterselie, wortel, venkel, komijn, dille, paprika en anijs. We spreken dan van kruisallergieën.