

Engelwortel (*Angelica Archangelica* L. of *A. sylvestris*)



De permacultuur tuin:

De engelwortel is familie van de berenklauw en is te herkennen aan de bolle vorm van de bloemschermen. Het is een sterke plant die weinig zorg nodig heeft. Het is een aromatische, geneeskrachtige plant die tot 2 m hoog kan worden. Op een zonnige standplaats op voedzame, licht zure grond voelt hij zich het best. Van de wilde soort (*A. sylvestris*) is de geneeskracht minder sterk. Als je de bloem afsnijdt voordat de zaadvorming doorzet, dan gaat de plant een jaar langer mee.

De keuken

Alle delen van de plant kunnen gebruikt worden vanwege hun geur.

De jonge stengels kunnen als groenten gebruikt worden. Je kunt de stengels ook meekoken met rabarber waardoor de zurige smaak opgeheven wordt en er een lekker bijmaakje ontstaat. Rauw zijn de stengels ook erg lekker.

De bladeren kun je als selderij eten. In sommige landen worden de wortels als groente gegeten.

De zaadjes kun je voor de geur (in bijvoorbeeld geurzakjes) of de smaak gebruiken.

De kruidengeneeskunde:

Engelwortel is stimulerend en goed voor de spijsvertering. Ze voorkomt gasvorming in de darmen en werkt tegen oprispingen en winderigheid. Als kruidenthee is het een uitstekend krampwerend middel. Werkt slijmoplossend. Engelwortelolie wordt als massagevloeistof tegen reumatiek gebruikt.