

# Hartgespan (*Leonorus cardiaca*)



## **De keuken:**

De bladeren kunnen worden gebruikt voor het kruiden van erwten- en linzensoep. Vroeger ging het ook in het bier als bittertje.

## **De kruidengeneeskunde:**

Het kruid wordt als thee toegepast om te ontstressen en onthaasten, bij hartklachten en spierkrampen. Het helpt ook tegen menstruatiepijn. Niet gebruiken bij zwangerschap! Het bevordert namelijk weeën.

## **De permacultuur tuin:**

Hartgespan is een grote vaste plant die hommels en wolbijen trekt. Hij bloeit van juni –augustus en behoort bij de lipbloemigen en is dus belangrijk voor de stikstofvoorziening in de bodem. De naam verwijst naar de vorm van het blad (leeuwenstaart) dat voelt ook een beetje ruw of scherp aan.