

# Melkdistel (*Sonchus oleraceus*)



## **De permacultuur tuin:**

Niet bepaald de mooiste distel die je in je tuin kunt tegenkomen, maar wel een om in ere te houden. Hij heeft geen irritante penwortel, en is dus makkelijk te verwijderen als dat nodig is, maar voor je dat doet: bedenk dat de melkdistel een verzamelaar van voedingsstoffen is, die je dus in je mulchlaag kunt verwerken. Verwijder desgewenst het zaad voor je dat doet, om een explosie van melkdistels te voorkomen.

## **De keuken**

De jonge bladeren zijn lekker en gezond in de sla.

## **De kruidengeneeskunde:**

De melksappen bevatten een bitterstof die goed is voor hart en lever. Vergelijkbaar met die in paardenbloem, witlof en andijvie.