

Smeerwortel (*Symphitum officinale*)



De permacultuur tuin:

Smeerwortel kan een belangrijke functie vervullen in je tuin. Hij is geschikt als groenbemester, in de mulch en de compost, in vloeibare meststof (gier) en als verzamelaar van voedingsstoffen voor andere planten. Bovendien trekken de witte of paarse bloemen bestuivende insecten.

De keuken

De plant is in heel beperkte mate eetbaar, in kleine hoeveelheden bijvoorbeeld in een saus. De wilde soorten bevatten een gifstof en ook vee laat hem staan. De soorten die wel gegeten kunnen worden als sla zijn *S. peregrinum*, *S. orientale* en *S. sibirica*.

De kruidengeneeskunde:

Smeerwortel is een oud geneeskruid. Van de wortel wordt zalf gemaakt die als pommade op een breuk wordt gelegd om de aangroei van nieuw weefsel te bevorderen. Hij wordt ook in cosmetica verwerkt