

Weegbree (Plantago)



De weegbree is volgens de overleveringen aan de zolen van de soldaten van de Romeinse legioenen van zuid naar noord door Europa verspreid, net als de tamme kastanje trouwens. De plant kan er heel goed tegen als er overheen wordt gelopen en helpt tegen blessures die je onderweg oploopt! Er zijn verschillende soorten, de bekendste zijn de smalle weegbree en de breedbladige weegbree.

De permacultuur tuin:

De weegbree is een belangrijke plant voor het verzamelen van voedingsstoffen uit de bodem waarvan andere planten dan weer kunnen profiteren. Het gaat hierbij om stoffen als Silicium (kieselzuur), Zwavel, Magnesium, Calcium, Mangaan, en ijzer. Laat hem dus vooral staan als dat enigszins kan.

De keuken:

Blad, steeltjes en zaden zijn eetbaar, als spinazie in smoothies, in soep, als accent in een salade.

De kruidengeneeskunde:

De weegbree wordt gebruikt om kleine wondjes en insectensteken mee af te dekken, het desinfecteert. Het sap of een aftreksel (thee), wordt gebruikt om slijm op te lossen of als onderdeel van een hoestsiroop. Een gekneusd blaadje opgerold in het oor helpt tegen beginnende oorontsteking. De plant wordt ook genoemd als ingrediënt in een voorjaarskruidensoep, net als hondsdraf.