

# Paardenbloemen

De paardenbloem is een veel voorkomende wilde plant. Je komt hem over de hele wereld tegen. Hij groeit op graslanden naast wegen en op braakliggend terrein. De bladeren staan als een rozet om de lange penwortel. Ze zijn glad, spatelvormig en ongelijk gekarteld.

De paardenbloem kan 10 tot 30 cm hoog worden. De stengels zijn kaal en hol en bevatten wit melksap. De bloemen van de paardenbloem zijn samengesteld uit vele kleine felgele blaadjes. De buitenste blaadjes zijn neergeslagen.

De paardenbloem bloeit in mei. Een tweede bloei valt in augustus. De felgele bloem opent zich bij zonsopgang. De bloem sluit zich in de schemering en bij regen. Wanneer de bloem is uitgebloeid verschijnen ronde vruchtpluis-bolletjes. De pluizen worden door de wind verspreid. De plant dankt zijn Nederlandse naam aan het feit dat dit kruid voor paarden een lekker gewas is.

Boeren rookten vroeger in het voorjaar hun woonhuis en stallen uit met paardenbloemen. Het doel van dit ritueel was, om de boerderij te reinigen van allerlei onzuiverheden. De bladeren en de wortel worden gebruikt als medicijn. Het melkachtige sap uit de stengels werkt, bij intensief gebruik, tegen wratten.

Paardenbloem is heerlijk in salades en gezonder dan een kropsla. Zo bevat paardenbloem meer vitaminen C en E en meer mineralen. De jonge bladeren smaken het best. Door de bladeren eerst enkele minuten in water te leggen zal de smaak minder bitter worden. De stengels zijn niet smakelijk om te eten, maar een stengel met bloem is wel een mooie decoratie. Snijdt hiervoor de stengel (met daaraan de bloem) in de lengte in vieren en leg dit in water. Na enkele minuten zal de stengel opkrullen.

