

Smeerwortel



Latijnse naam:	Symphytum Officinale
Familie:	Ruwbladigenfamilie
Smeerwortel:	Een van de mooie kruiden uit onze kruidentuin
Naamgeving:	Uit de penwortel werd een gomachtige stof gewonnen die als heelmiddel bij wonden werd gebruikt. Hieraan dankt de plant haar naam. Symphytum is afgeleid van het Griekse Symphyein (samengroeien). De plant werd gebruikt bij botbreuken om deze weer aan elkaar te laten groeien. Officinale betekent geneeskrachtig.
Volksnamen:	Timmermanskruid, heelmiddel, heelmiddel, heelmiddel, schuurwortel, kalvertong, cassoude, patersblaren, wilde tabak, vetwortel, spekwortel, zwartwortel, dollehondsbloem, waalwortel.

Plek

Smeerwortel houdt van natte tot vochtige, voedingsrijke grond. Smeerwortel groeit langs waterkanten, moerassen, ruigten, loofbossen, dijken, bermen en akkers. Het is een vaste plant.

Smeerwortel determineren

De gehele plant is behaard en voelt ruw aan. De stengel is hoekig, de bladeren zijn heldergroen van kleur en worden tot 25 cm lang en zijn niet gekarteld. Smeerwortel heeft puntige bladeren, het giftige vingerhoedskruid lijkt er een beetje op, maar heeft ronde bladeren en heeft geen ruw blad. Bloemen zijn bleekgeel, roze of lila tot dieppaars gekleurd en zijn gebogen als de staart van een schorpioen. De ruwbladige familie heeft allemaal blauw, roze of lila bloemetjes.

Hoogte: 30-100 centimeter

Bloei: april-september



Gebruik in de keuken

- * Blad: In Engeland wordt gewone smeewortel al lang als spinazie gegeten, jonge bladeren kunnen ook rauw in salades worden gegeten. Vroeger is het blad veel gegeten. Er zit echter pyrrolizidine alkaloiden in. Bij langdurige consumptie in grote hoeveelheden kan dit schadelijk zijn voor de lever. Ons advies: beperkt eten dus. Maar zeker wel eens proberen!
- Bloemen: De bloemknoppen en bloemen kun je van mei tot september verzamelen en rauw eten door ze bijvoorbeeld over een salade te strooien. De bloemknoppen kun je ook als groente garen. De bloemen bevatten ook kleine hoeveelheden pyrrolizidine alkaloiden.
- Wortel: Voor de geneeskrachtige werking wordt meestal de wortel gebruikt. Sinds de jaren zeventig debatteren kruidendokters, regeringen, wetenschappers en anderen over de veiligheid van het innemen van smeewortel.
-