

## Smeerwortel, deel 1



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, dolle hondsbloem, 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 smeerwortel 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 smeerwortel.

## Smeerwortel, deel 2

Smeerwortel is een veelzijdige plant en ziet er ook nog een prachtig uit met de grote bladeren. En staat mooi in de kruidentuin van de herenboeren.

### ***Gebruik in de keuken***

- **Blad:**  
In Engeland wordt gewone smeerwortel al lang als spinazie gegeten, jonge bladeren kunnen ook rauw in salades worden gegeten. Vroeger is het blad veel gegeten. Er zit alleen pyrrolizidine alkaloiden in, bij langdurige consumptie kan dit schadelijk zijn voor de lever in grote hoeveelheden.



- **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.

### ***Geneeskracht van smeerwortel***

Samentrekkend, hemostatisch (stopt bloeden), verzachtend, samentrekkend, ontstekingsremmend, ontsmettend, verzachtend.

- Smeerwortel is een belangrijke geneeskrachtige plant en wordt op verschillende manieren uitwendig toegepast bij voornamelijk de spieren, gewrichten, pezen en botten. Denk aan een kruidenwikkeltje, zalf,

crème of gel. Het werkt vooral bij blauwe plekken, kneuzingen, spierpijn, stijfheid, verstuikingen, breuken, reuma...

- Smeerwortel is wondhelend, huid- en slijmvlies herstellend en bevordert de aanmaak van nieuwe cellen en weefsels. Het staat bekend om zijn helende eigenschappen en wordt vaak gebruikt in huidverzorgingsproducten vanwege de bevordering van celregeneratie.
- Smeerwortel maakt de huid soepeler en strakker. Je kunt het blad in de zomer ook kneuzen en op de wond leggen, dan zal de wond sneller genezen en hoef je er geen een zalf van te maken. De wortel is het meest effectief.
- Een wondje geneest sneller als je smeerwortel gebruikt. Het wordt al heel lang traditioneel gebruikt bij behandeling van wonden, snijwonden en kneuzingen. Het werkt ontstekingsremmend en ondersteund bij botgenezing.

### ***Toepassing***

- Wortel
  - Tinctuur, deze kun je op omslagen, kompressen druppelen: 1 deel tinctuur op 5 delen gekookt, afgekoeld water.  
Smeerwortel tinctuur recept:  
Oogst de wortel, maak 'm schoon en snijd in kleine stukjes. Overgiet met 40% alcohol, schud elke dag en wacht een maand. Zeef de stukjes wortel eruit en giet in glazen potjes of druppelflesjes.
- Olie
  - Zalf –
  - 2x per dag zachtjes de wond masseren met smeerwortelzalf. Niet op open wonden.
  - Kruidenpap van versgeraspte wortel of papje van droog wortelpoeder met water en wat olie als omslag of kompres.
- Kruid/blad
  - Je kunt het blad ook kneuzen, in een doekje leggen en op de wond leggen dan zal de wond ook sneller genezen en hoef je er geen een zalf van te maken.
  - Of van het blad een olie of zalf maken.  
Olie: doe de fijngehakte bladeren in een glazen pot en bedek ze volledig met olie. Laat ongeveer een maand staan.

### ***Smeerwortelzalf maken.***

#### Wat heb je nodig:

50 gr verse smeerwortel of 30 gr gedroogde smeerwortel \*

70 ml olijfolie of zonnebloemolie

10 gr bijenwas

#### Aan de slag:

1. Maak de verse wortels goed schoon en snijd ze in kleine stukjes.
2. Verwarm au-bain-marie de olie samen met de smeerwortelstukjes.
3. Roer regelmatig en laat het 2 uur op laag vuur staan (het water in het onderste pannetje mag zeker niet koken).
4. Laat het afkoelen en verwarm het weer een uur au-bain-marie.
5. Giet het door een fijne zeef of een vergiet met schone doek erin.
6. Verwarm de olie opnieuw au-bain-marie met de bijenwas, totdat de bijenwas is gesmolten.
7. Roer het goed door elkaar.
8. Schenk het in schone potjes.

Smeerwortel

9. Wacht tot het afgekoeld is en sluit de potjes af met de deksels.

\* wanneer je gedroogde smeerwortel gebruikt laat deze 2 dagen in een beetje wodka weken

---