

De paardenbloem

Tekst Pieter van Manen, imker en eigenaar van kwekerij Happybeeplant

Wanneer ik veel tijd heb, ga ik een groot paardenbloemenboek maken. Al heel lang loop ik met die gedachte rond. In dat boek ga ik zo veel mogelijk soorten paardenbloemen beschrijven. De verhoudingen met andere planten en dieren, het nut voor de grond, en recepten. Ja, paardenbloemen zijn heel goed te eten op diverse manieren.

Voor het geval dat die tijd niet komt, wil ik u nu al een voorschot geven op het boek. De paardenbloem is een soort uit de composietenfamilie of Asteraceae, ook samengesteldbloemigen genoemd. De bloemen zijn sterk gereduceerd en zitten samengevoegd op een bloemhoofdje. De paardenbloem kan bijna jaarrond bloeien. Voor de bijen is het een welkome bron van stuifmeel en nectar. Na een goede dracht worden de bijen door de kwaliteit van het stuifmeel, dat bijna een totaalpakket aan eiwitten en enzymen bevat, ruim een week ouder dan gemiddeld. De honing heeft een uitgesproken vieze smaak.

De paardenbloem heeft de wetenschappelijke naam *Taraxacum officinale*. De geslachtsnaam *Taraxacum* komt van de Oudgriekse woorden *taraxa*, dat stoornis betekent en *akos* dat geneesmiddel betekent. De soort aanduiding *officinale* betekent 'uit de apothekerskast'; dit duidt aan dat hij verschillende geneeskrachtige werkingen heeft. In het Engels heet de plant dandelion, afgeleid van het Frans 'dent de lion' dat leeuwentand betekent. Dit slaat op de gekartelde randen van het blad.

Soorten

Er zijn in Nederland verschillende soorten die onder de hoofdmoot paardenbloem vallen. Enkele soorten zijn de zandpaardenbloem (*Taraxacum laevigatum*), de oranje-gele paardenbloem (*Taraxacum* sect. *Obliqua*), schraallandpaardenbloem (*Taraxacum* sect. *Celtica*), duinpaardenbloem (*Taraxacum erythrospermum*) en de moeraspaardenbloem (*Taraxacum* sect. *palustra*). Die zijn weer onderverdeeld in meer dan duizend ondersoorten. Om de soorten te onderscheiden, zijn er zijn goede determinatiesleutels die



Paardenbloem in de knot van een knotwilg. Foto Abe Maaijen

letten op de volgende kenmerken: bloemsteel wel of niet behaard, blad-vorm, kleur van de stampers, wel of geen stuifmeel, wel of geen stampers, kelkbladeren staan dan wel recht omhoog, zijn gekruld of staan omlaag. Zo kunt u, en dat is verslavend, ongeveer 60 soorten in een weiland vinden en 25 soorten in een groot gazon.

Voortplanting

Paardenbloemen maken geen gebruik van bestuiving om zaad te vormen. Ze planten zich voort door maagdelijke voortplanting (parthenogenese). Hierbij



Bandvorming tgv. genetische afwijking blijft bestaan door partenogenese. Foto Nico Timmer

groeit een onbevruchte eicel uit tot embryo met dezelfde eigenschappen als de moederplant. Er zijn momenteel onderzoeken om het stukje DNA dat bepalend is voor de ongeslachtelijke voortplanting in te bouwen in een slaplant. Dat is al ten dele gelukt, maar de zaden zijn nog niet vitaal genoeg om een goede krop te vormen. Deze vorm van voortplanting zorgt er voor dat er zoveel soorten zijn. Uit iedere mutatie kan een nieuw soort ontstaan, want door de ongeslachtelijke voortplanting is een mutatie niet afhankelijk van een passende



Kleine bijvliegen op een paardenbloem. Foto Abe Maaijen



Diverse bladvormen van de paardenbloem. Foto's Nico Timmer

partner voor de voortplanting. Doordat er geen geslachtelijke voortplanting plaatsvindt zijn alle nakomelingen identiek aan de moeder (tenzij er een mutatie optreedt). Zie op het plaatje de paardenbloem met bandvorming (fasciatie) waarvan er inmiddels meerdere exemplaren op mijn kwekerij staan.

Indicatorplant

Paardenbloemen zijn indicatorplanten voor de grond waarin ze staan. Ze geven aan dat er een stikstofrijke verdichte bouwlaag is met een calciumtekort in de bovenste laag. Wat doen de paardenbloemen hieraan? Ze zuigen met de lange penwortels calcium naar boven en stoppen dat in de bladeren. Wanneer het herfst wordt, komt het via het afstervende blad in de bovenlaag. Als de paardenbloemwortels afsterven, maken pendelende regenwormen en de gewone regenworm dankbaar gebruik van de gangen. Ook graswortels maken er gebruik van. De afstervende wortels van de paardenbloem zorgen ook voor een natuurlijke beluchting en afwatering van de grond.

Geneeskracht

In een paardenbloem zitten veel helende stoffen. Te veel om allemaal op te noemen, ik beperk mij tot de werking van de paardenbloem voor dagelijkse kwalen. Daarbij zeg ik wel, is er echt wat aan de hand, ga dan niet

zelf dokteren maar ga naar de dokter toe. Paardenbloem werkt vochtafdrijvend, vandaar de volksnaam beddenpisser. Het stimuleert de gal en lever, het bestrijdt reumatische klachten, is goed voor de spijsvertering, werkt bloedreinigend en werkt tegen eczeem. Met het witte sap zouden wratten kunnen worden bestreden.

Eetbaar

Van de paardenbloem is alles eetbaar en ook nog eens gezond. Allereerst wil ik de molsla (het jonge paardenbloemblad dat wit blijft door bedekt door zand op te groeien in een molshoop) noemen. Deze groente wordt tegenwoordig steeds populairder en wordt geserveerd in toprestaurants. Van de bloemen kan een jam of een honingachtige siroop gemaakt worden, die in Engeland in de frisdrank Dandelion & Burdock gebruikt wordt. De bloem kan ook rauw in salades verwerkt worden. Van de wortel kan een soort koffie gemaakt worden. Ook kan de wortel van de paardenbloem gebruikt worden bij het brouwen van bier.

Over de paardenbloem kan ik nog veel meer vertellen, maar dat wordt te technisch. Voor mij is de paardenbloem een bijzondere en vooral ook interessante plant geworden. Er zomaar langs lopen is moeilijk voor mij. Ik moet eerst naar de bladeren kijken en dan naar de bloem – is er stuifmeel? (Je bent imker of niet.) Ik hoop de tijd te krijgen om het grote paardenbloemenboek te schrijven, waarin ik de soorten ga determineren en waarin heel veel recepten komen. ●



Verschil in kelkbladen; 1 opgaand, 2 recht naar beneden, 3 kroonvorm. Foto Nico Timmer