

# Bloemen en planten

door Toon Bruin

## De Composieten

Composieten zijn 'samengesteldbloemigen'. Het is een uitgebreid plantengeslacht, dat samen met de orchideeën de meest omvangrijke plantenfamilie is. Er bestaan wel 20.000 tot 25.000 soorten, waaronder ook bomen en lianen. Ze komen, uitgezonderd de poolkappen, overal ter wereld voor.

Dat wat wij 'bloem' noemen (zoals onder andere de paardenbloem en de zonnebloem) zijn in werkelijkheid in het hart van de bloem een heleboel bloemen. De buitenste ring bloembladeren bestaat eigenlijk uit gewone bladeren, maar dan kleurige, zoals bijvoorbeeld bij de madeliefje, margriet en aster. Er zijn drie typen composieten: 1. de lintbloem (paardenbloem) 2. de buisbloem (margriet en madeliefje) 3. de straalbloem (klein hoefblad en korenbloem). Veel van deze planten worden gebruikt in de homeopathie, zoals bijvoorbeeld de kamille. Ook een aantal groenten

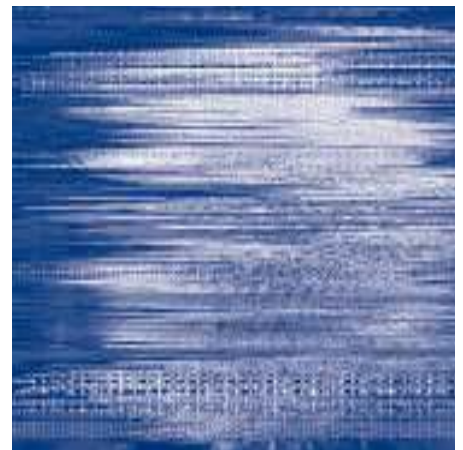


behoort tot de composieten, zoals bijvoorbeeld andijvie, artisjok en witlof. Uit al deze soorten heb ik een keuze gemaakt en hier zal ik nu twee soorten behandelen.

### Paardenbloem

De eerste is de paardenbloem (*Taraxum officinalis*). *Officinalis* betekent: 'uit de apotheken'. Zowel de wortel als het blad bevat inuline, wat de darmflora zou bevorderen, het cholesterol verlagen en antikanker werken, maar dit alles is niet wetenschappelijk onderbouwd. Ook wordt het in de homeopathie gebruikt om gal en nieren te zuiveren. De holle bloemstengel geeft bij beschadiging wit sap af, dat licht giftig is en te gebruiken tegen wratten. In de natuurwinkels worden de bladeren als molsla verkocht, wat licht bitter smaakt en daardoor de eetlust opwekt. Ze bevatten vitamine a en c en de mineralen ijzer, selenium en calcium. Voor de hovenier die een mooi

glad geschoren grasveld wil hebben is deze plant een ramp. Met wortel en al verwijderen geeft schade aan het gazon. De plant lijkt op een zevenkoppige draak; als de plant van de wortel afbreekt komen er drie tot vijf scheuten er voor in de plaats. Paardenbloemen bloeien van maart tot april. Het zaad kan bij harde wind kilometers ver weg waaien. Vandaar dat ze een groot verspreidingsgebied hebben. Ze komen voor in Afrika, Azië en Europa.



**CAFE  
DE  
PUNT**

2e Jacob van  
Campenstraat 150

Open: ma t/m za  
vanaf 12.00 uur

Tel: 673 42 51  
Lunch en dinner  
[www.cafe-depunt.nl](http://www.cafe-depunt.nl)