

KLEEFKRUID

KENNISKAART



ALLES WAT JE
MISSCHIEN WILT
WETEN OVER
KLEEFKRUID

Werkzame inhaltsstoffen

- (Mosterd) glycosiden (bij de plant werkzaam tegen vraatzucht), voorkomt bacteriële infecties, werkt huid stimulerend
- Een geringe hoeveelheid alkaloiden, looistof (tanines, beetje cumarine)
- Etherische olie
- Mineralen
- Fenolzuur
- Flavonoïden
- Aparine (melkstremsel)

Kleefkruid kan veilig gebruikt en gegeten worden. Maar zoals met alles, is geen enkel wonderkruid een op zichzelf staande oplossing voor gezondheidsproblemen.

Geniet vooral zomaar een keer van het stampotje, de thee of een kruidenpakking van deze plant op de Hoorneboeg!

What's in a name

Een paar andere benamingen voor kleefkruid zijn: Jan-kleef-an (wordt ook aan een andere plant toegeschreven), kliskruid en duivelsnaagaren. Die laatste benaming komt doordat kleefkruid het zich aan andere planten optrekt en verweeft, een ramp voor boeren die bijvoorbeeld haver verbouwen.

Schoonmaker

Kleefkruid is 'hét lymfeklier kruid'; het helpt het lymfestelsel te reinigen, bijvoorbeeld bij opgezwollen lymfeklieren, amandelontsteking, (droge) eczeem, psoriasis, wondjes, huidontstekingen en het helpt de lever en nieren om gifstoffen via onze urine af te voeren.

Kleefkruid werkt preventief als schoonmaker in het lichaam en is ook na het gebruik van (reguliere) medicijnen goed inzetbaar als opruimer van allerlei ongewenste restanten. Men gebruikt voor de verschillende toepassingen het sap, het blad, pakkingen van het blad op de huid, en zalf (traditioneel gemaakt met roomboter en lanoline).

Zeven

Van kleefkruid kan je ook een zeef maken, door ze in een grote prop te binden. Zo kun je vloeistoffen reinigen van stof en vliegjes. Vroeger werd kleefkruid gebruikt bij het maken van kaas, de melk werd ermee gezeefd, nu gebruiken ze daar stremsel voor.



Consumeren

Je kunt dit kruid (vooral de jonge plantentoppen) ook prima consumeren als groente. De smaak is licht bitter, zoutachtig. Was de toppen, leg ze in een vergiet en overgiet deze met kokend water. Maak er daarna mooie bolletjes van (die je kan samenbinden met strookjes van weegbree) en kook ze nog 1 minuut. Je kunt het kookvocht als een basis voor soepen gebruiken of deze als thee drinken. Het gekookte kleeftkruidblad kleeft niet meer.

Je kunt het ook fijn snijden, blancheren en als extra groente door een stampot heen doen, of bij groenteburgers mengen, door de rijst bakken etc. Later in het jaar kan je de bloemetjes als decoratie voor de sla gebruiken en ook opeten, ze hebben een mild kruidige smaak.

Paarden en konijnen eten graag kleeftkruid, zeker als zij dat nodig hebben, voor katten is het giftig. Voor mensen: niet gebruiken met bloedverduunners of bij blaasmedicatie.



BURRE-SNERRE, GALIUM APARINE