

MEER WILDPLUKKEN

Eetbare en geneeskrachtige planten
& hun giftige lookalikes

Leoniek Bontje

Fotografie Anya van de Wetering

TERRA



INHOUD

INLEIDING	5
REGELS VOOR HET WILDPLUKKEN	8
Klein hoefblad of paardenbloem?	11
Klein hoefblad in honing getrokken	14
Groot hoefblad of grote klis?	15
Grote kliswortel en gewone wortel op z'n Japans	18
Krokus, herfsttijloos of saffraankrokus?	21
Daslook of lelietje-van-dalen?	24
Daslookrisotto	26
Fire cider met daslook	29
Narcis en tulp	30
Tulpenblad en witlofblad gevuld met hummus	33
Boterbloem of speenkruid?	34
Speenkruidsalade	36
Giftig: boterbloem en monnikskap	37
Monnikskap of bijvoet?	38
Toverstaf maken van bijvoet	40
Brandnetel, dovenetel en andere lookalikes	44
Heksensoep boven het vuur	48
Brandnetel, wolfspoot of hartgespan?	50
Papavers wel of niet eetbaar?	54
Kruidenboter met klaproos	56
Ruwbladigen	60

Smeerwortelzalf	62	Eetbare daglelie of	
Vingerhoedskruid	66	giftige lelie?	128
Paardenbloem en lookalikes	68	Salade van dagleliebloemen	
Paardenbloemwortelkoffie	70	en regenboogbietenblad	129
Siroop van melkdistel (of		Kamille of moederkruid?	131
paardenbloemen)	72	Kamilleolie	133
Magische vlier en andere		Nachtschadefamilie	134
vlieren	74	Heermoes of lidrus?	144
Bloedverduunners uit de		Heermoes-brandnetelshot	147
natuur	81	Bessen	148
Oxaalzuur: zuring en Japanse		Eetbare oranje en rode	
duizendknoop	85	bessen	149
Moes van Japanse		Giftige rode bessen	156
duizendknoop	89	Eetbare blauwe en zwarte	
Sering of vlinderstruik?	90	bessen	160
Mocktail van seringlimonade		Franse bosbessentaart	162
en citroenzest	93	Compote met braam, zwarte	
Sint-janskruid, boeren-		bes en vlierbes	166
wormkruid of jakobskruis-		Giftige blauwe en zwarte	
kruid?	94	bessen	168
Olie van Sint-Jan	97	Giftige witte bessen	172
Jakobskruiskruid,		Eetbare naaldbomen:	
klein kruiskruid en geel		den en spar	174
kruiskruid	98	Limonade van sparrentoppen	175
Schermbloemen, eetbare en		Hoestdrank van in honing	
giftige varianten	100	getrokken spar of den	175
Fluitenkruidchampagne	104	Giftige naaldbomen:	
Giftige schermbloemen	105	thuja en taxus	176
Eetbare schermbloemen	108	Eikels en looizuur	178
Roerbak met jonge scheuten		Eetbare boomzaden	180
berenklauw	111		
Wijnruit	114	REGISTER	183
Kruidenbitter	117	BRONNEN EN INSPIRATIE	191
Valeriaan of leverkruid?	118	COLOFON	192
Distels	120		
Kaardenboltinctuur	125		



INLEIDING

Vaak krijg ik tijdens mijn workshop Wildplukken de vraag: hoe kun je deze planten uit elkaar houden? Welke giftige lookalikes zijn er? Hoe kun je brandnetel en dovenetel uit elkaar houden? Hoe onderscheid je fluitenkruid van de andere (soms giftige) schermbloemen?

Eerst liep ik in een boog om de giftige planten heen en adviseerde de deelnemers aan de workshop ze te laten staan. Maar het werd nu tijd om me te verdiepen in de giftige schermbloemen, de giftige bessen, de 'schadelijke' nachtschadeplanten, de 'gevaarlijke' slaapbollen of berenklauw. Achteraf is het jammer dat ik dat niet eerder heb gedaan, want ik zie nu hoe waardevol ze zijn: ze trekken bijen en vlinders aan, ze zijn intrigerend, mooi en interessant, en bevatten geneeskrachtige inhoudsstoffen. Er gaan ook zoveel interessante verhalen over rond, zoals het verhaal over de dood van de filosoof Socrates door een gifbeker met een extract van gevlekte scheerling, over Italiaanse vrouwen in de 16de eeuw die belladonna in hun ogen druppelden om grotere pupillen te krijgen, over Romeinen die hun pijlpunten in wolfskers doopten en over heksenalf met vele giftige planten erin om mee te kunnen vliegen.

Maar wat is giftig? Arts, filosoof, theoloog, alchemist en astroloog Paracelsus zei in de 16de eeuw al: 'de dosis maakt het vergif'. Dit betekent dat het afhangt van de dosis van een plant of deze geneeskrachtig of giftig is. Want eigenlijk bevat elke plant wel in enige mate giftige stoffen, ook spinazie en aardappel bijvoorbeeld. Het gaat dus om de mate waarin je iets neemt.







KROKUS, HERFSTTIJLOOS OF SAFFRAANKROKUS?

Onze eigen krokus die in het voorjaar opkomt kun je niet eten, ook de bollen niet. Er zijn eetbare en giftige varianten van de krokus: de saffraankrokus, waarvan de saffraanstampers worden gegeten, en de herfsttijloos, die een geneeskrachtige werking heeft maar verder wel giftig is. Deze bloeien beide in de herfst, maar het blad komt wel al in het voorjaar op.

HERFSTTIJLOOS

(*Colchicum autumnale*)

**Herfsttijloosfamilie –
Colchicaceae**



De naam zegt het al: de herfsttijloos bloeit in de herfst. Maar in het voorjaar kun je het opkomende blad al tegenkomen. In de middeleeuwen droegen mensen een knol in de zak tegen kiespijn of de pest. De Griekse mythologie vertelt het verhaal van Medea die een verjongingstoverdrank voor haar schoonvader Aeson bereidde; waar druppels ervan op de aarde vielen, verscheen de herfsttijloos.

Herkennen

Meerjarige bloem, lijkt op de krokus, maar wordt wat langer. Komt op vanuit een knol met een bloem in de herfst met paarse kelkbladen en zes meeldraden (krokussen hebben drie meeldraden). In het voorjaar komen vrucht en spitse groene bladeren op. Bloeitijd september-november.

Eetbaar

Nee; giftig. Bevat wel geneeskrachtige inhoudsstoffen.

Goed voor

Ga niet zelf met herfsttijloos aan de slag. Gebruik deze alleen op voorschrift van een (homeopathische of natuurgeneeskundige) arts en koop alleen gestandaardiseerde preparaten. De inhoudsstof colchicine is geneeskrachtig en wordt gewonnen uit de plant. Ontstekingen: ontstekingsremmend, bij jicht en andere ontstekingen in het lichaam. Vroeger werd de herfsttijloos al ingezet bij jicht en reuma, maar ook bij ontstekingen (onder andere aan het maag-darmkanaal), leveraandoeningen, astma.

Gebruik

In de bloemen en knollen zit colchicine. Colchicine is in kleine hoeveelheden bruikbaar. Doktoren schrijven deze inhoudsstof voor bij jicht.

Inhoudsstoffen o.a.

Colchicine, cornigerine, demecolcine, cholchifoline.

SAFFRAAN- KROKUS

(*Crocus sativus*)

Lissenfamilie – Iridaceae

De saffraankrokus bloeit in de herfst. Deze geeft ons de mooie (kleur)stof saffraan, die gebruikt wordt om voedsel en textiel te kleuren én geneeskrachtig is. Saffraan komt van de stampers (stigma's) van de saffraankrokus, die handmatig worden geoogst omdat ze zo teer zijn en diep in de bloem zitten. Iedere bloem bevat drie stigma's en voor een kilo zijn 150.000 krokussen nodig. Vandaar dat saffraan zo duur is en ook wel het Rode Goud wordt genoemd. Saffraan komt van oorsprong uit Griekenland en Zuidwest-Azië en wordt nu geteeld in India, China, Mexico, Spanje, Turkije en Griekenland.

Herkennen

Komt niet in het wild voor, maar verwildert vanuit tuinen. Bolgewas. Bloem komt op met violette kelkbladen met drie bloedrode stampers en drie gele meeldraden. Tegelijkertijd groeien meerdere smalle bladen ernaast. Bloeit in de herfst gedurende ongeveer acht dagen.

Eetbaar

Saffraan wordt als specerij in de Midden-Oosterse keuken gebruikt. De smaak is bitter en zoet. Saffraan kleurt voedsel geel.

Goed voor

Hormoonstelsel: menstratiebevorderend en regulerend, bij pijnlijke en uitblijvende menstruatie.

Spijvertering: maagversterkend, gasdrijvend, bij moeilijke spijsvertering door gebrek aan sappen.

Zenuwstelsel: kalmerend en versterkend.

Bloed: bloeddrukverlagend door crocine.

Tanden: bij doorkomende tanden en tandvleesproblemen aanstippen met tinctuur.

In de Chinese geneeskunde wordt saffraan gebruikt om het bloed, de spijsvertering, longen, vruchtbaarheid en psyche te verbeteren. De plant wordt ook ingezet bij depressie, alzheimer, maculadegeneratie, impotentie, auto-immuunziekten, inflammatoire darmziekten, kanker, hart- en vaatziekten.

Al in de 7de eeuw v. Chr. werd de plant in het oude Assyrië beschreven en gebruikt voor de behandeling van wel negentig ziekten.

Inhoudsstoffen o.a.

Carotenoïden (o.a. crocine), bitterstoffen en etherische olie.



DASLOOK OF LELIETJE-VAN-DALEN?



De bladeren van het lelietje-van-dalen lijken op die van de daslook. Lelietje-van-dalen is echter giftig. De daslook bloeit veel eerder, maar er is een overlap in de tijd waarin de bladeren van de daslook nog te vinden zijn en de bladeren van het lelietje-van-dalen al opkomen. Ze groeien allebei in het bos in de schaduw van bomen.

Bij wildplukken en bij het gebruik van planten als medicijn werk je met al je zintuigen! Je gebruikt ook je geur, want zeker bij daslook is dat heel belangrijk. Je ruikt de lookgeur al in het bos als de daslook opkomt en bloeit. Ook als je het blad plukt en even tussen je vingers wrijft, ruik je duidelijk de knoflookachtige geur. De bladeren van lelietje-van-dalen ruiken niet (de bloemen ruiken wel zoet).

Daslook is een bolgewas, lelietje-van-dalen heeft een kruipende wortelstok. De bladeren van de daslook komen direct vanuit de bol, de bladeren van lelietje-van-dalen staan op een steeltje en groeien uit de wortelstok.

Daslook heeft witte, stervormige bloemen in bolvorm. Lelietje-van-dalen heeft ronde witte klokjes, hangend aan één kant van de steel.

DASLOOK

(*Allium ursinum*)

Narcisfamilie – Amaryllidaceae

Daslook is een van mijn favoriete eetbare planten; hij smaakt zo lekker! Knoflookachtig, met alle voordelen van knoflook qua gezondheid en smaak, maar niet de nasmaak. Groeit en bloeit maar kort in het voorjaar.

Herkennen

Vanuit een bolletje komen twee of drie langwerpige, lancetvormige bladeren op. Kleine, sterachtige, witte bloemetjes groeien op een stengel in losse, bolvormige schermen omhoog. Blad komt op in maart, bloem in april-mei.

Eetbaar

Daslook smaakt knoflookachtig en is licht pittig. Heerlijk in de kruidenboter, soep of rauw in een salade of op brood.

Goed voor

Spijvertering: ondersteunend, harmoniserend voor de darmflora en antibacterieel.

Immuunsysteem: mineraalrijk en opbouwend bij vermoeidheid.

Inhoudsstoffen o.a.

Zwavelhoudende etherische olie, vitamine C, ijzer, zwavel, mangaan, magnesium, flavonoïden, saponinen, fructaan.



DASLOOKRISOTTO

Ingrediënten voor 4 personen

- 10 bladeren daslook, gewassen en gesneden, en (als ze bloeien) 5 bloemen
- 1 liter groentebouillon
- 3 el olijfolie
- 2 uien, fijngesneden
- 400 g risottorijst
- peper en zout
- enkele klontjes boter
- 100 g Parmezaanse kaas, versgeraspt + wat extra

Bereiden

Breng de bouillon aan de kook en laat op een laag vuur staan. Verhit de olijfolie in een grotere pan en voeg de uien toe. Snijd de daslookbladeren, voeg toe en bak 2-3 minuten.

Bak de risottorijst al roerend enkele minuten mee.

Voeg vervolgens steeds een scheutje bouillon toe aan de rijst en kook al roerend totdat bijna alle bouillon is opgenomen. Voeg naar smaak peper en zout toe. De rijst moet gaar zijn met een stevige bite. Neem de pan van het vuur. Roer de boter door de risotto en voeg de Parmezaanse kaas toe. Voeg eventueel nog wat extra bouillon toe. Strooi de daslookbloemen en eventueel wat Parmezaanse kaas over de risotto.



LELIETJE-VAN-DALEN



(*Convallaria majalis*)

Aspergefamilie – Asparagaceae

Lelietje-van-dalen heeft heerlijk geurende bloemen, is een giftige plant maar is tevens geneeskrachtig.

Herkennen

Vanuit een wortelstok groeien een, twee of drie lancetvormige bladeren omhoog op een steeltje. Bloemen zijn klokvormig en hangen in een tros van zes tot twaalf bloemen aan één kant van het steeltje, naar beneden hangend aan één zijde. Zoete geur. Bloeitijd mei.

Eetbaar

Nee; giftig. Bevat wel geneeskrachtige inhoudsstoffen. Door verschillende cardioglycosiden (convallatoxine en convallatoxol e.a.) kunnen er hartritmestoornissen optreden. Ook bevat de plant giftige saponinen die braken, diarree en buikpijn kunnen veroorzaken.

Goed voor

Vroeger werden uit de plant cardioglycosiden gewonnen en voorgeschreven door een arts. Ga niet zelf met lelietje-van-dalen aan de slag. Gebruik alleen op voorschrift van een (homeopathische of natuurgeneeskundige) arts

en koop alleen gestandaardiseerde preparaten.

Hart: bij zwak hart en hartfalen.

Wordt in de oosterse geneeskunde gebruikt om het hart te ondersteunen en te versterken, urinewegen te ondersteunen (vochtafdrijvend) en om blaasontsteking te voorkomen. Ook voor gewrichten en spieren en bij gesprongen aderen.

De plant helpt volgens Nicholas Culpeper, een 17de-eeuwse Engelse botanicus en herbalist, ook

bij vergeetachtigheid en afasie.

Inhoudsstoffen

o.a.

Cardioglycosiden en saponinen.



NARCIS EN TULP

NARCIS



(Narcissus)

**Narcisfamilie –
Amaryllidaceae**

De narcis is vernoemd naar Narcissus, die zijn eigen spiegelbeeld in de vijver zo mooi vond. Toen hij zijn spiegelbeeld wilde kussen, verdronk hij in de vijver. De godin Afrodite veranderde hem na zijn dood in een prachtige gele bloem, de narcis, om hem te gedenken.

Herkennen

Eenjarig. Uit een bol komen lange, slanke bladeren op, gevolgd door een dikke stengel met gesloten bloem. De gele bloem opent zich als een trompet met blaadjes eromheen. De narcis komt niet voor in het wild. Bloeitijd maart-april.

Eetbaar

Nee; giftig.

Narcissen bevatten lycorine, een giftige alkaloïde die na het eten kan leiden tot braken, buikpijn en diarree. De narcisbol lijkt op een uienbol; vandaar dat er weleens verwarring optreedt. Pas ook op met het sap van narcissen. Was je handen nadat je narcissen geplukt hebt, want het sap kan huidirritatie veroorzaken. Wil je muizen weg-



houden van je andere bloembollen, plant er dan juist een cirkel van narcissen omheen om ze uit de buurt te houden.

Goed voor

De narcis bevat ook een geneeskrachtige stof, galantamine, waarmee medicatie gemaakt wordt om de voortgang van de ziekte van Alzheimer af te remmen.

TULP

(Tulipa)

Leliefamilie – Liliaceae

De tulp komt oorspronkelijk uit Turkije, maar is hier inmiddels zo ingeburgerd dat Nederland het land van de tulpen wordt genoemd.

Herkennen

Bolgewas. Het langwerpige-puntige blad komt op uit een bol, gevolgd door een dikke, sappige stengel met erbovenop een bloem in de vorm van een kelk met bloemblaadjes; eerst is de kelk gesloten, later open. Kleuren rood, geel, wit, paars, roze en gemengd. De tulp komt niet voor in het wild. Bloeitijd maart-mei.

Eetbaar

Tulpenbollen zijn eetbaar, maar niet echt smakelijk. Ze bevatten veel suikers, zetmeel en gom. In de Tweede Wereldoorlog werden ze door mensen gegeten, toen er echt niets meer te eten was.

Tulpenblaadjes zijn wel smakelijk en kunnen rauw over een salade gegeten worden, mits biologisch geteeld. Ze smaken knapperig en fris; ze lijken qua smaak een beetje op radijs en qua vorm/structuur op witlofblad.

Goed voor

De tulp bevat een stof die andere planten helpt bij de afweer tegen schimmels. Ook is de tulp geschikt als grondstof voor bioplastic omdat ze tulipaline bevat. Tulipaline (of eigenlijk de voorloper van die stof: tuliposide) komt in hoge gehalten voor in de gom van de bol.

Let op: deze stof kan voor huidirritaties zorgen.





TULPENBLAD EN WITLOFBLAD GEVULD MET HUMMUS

Ingrediënten

voor 4 personen,
als voorgerecht

- 5 biologische tulpenblaadjes
- 5 witlofbladeren
- 1 krop lollo rosso
- 1 tl zwart sesamzaad
- daslooksnippers voor de garnering

Voor de hummus

- 5-7 daslookblaadjes, in stukjes gescheurd
- 1 blik van 250 g kikkererwten, uitgelekt
- 1 el tahin
- sap van een $\frac{1}{2}$ citroen
- 2 el water
- peper en zout
- olijfolie naar smaak

Bereiden

Maak eerst de hummus: meng de kikkererwten, tahin, het citroensap, water en de daslook tot een crèmige massa in de blender. Voeg peper, zout en olijfolie toe.

Was de lollo rosso-blaadjes en leg op een bord. Leg de witlof- en tulpenblaadjes om en om op de sla in een stervorm. Vul elk tulpenblad en witlofblad met een lepel van de hummus, bestrooi met wat peper en zout en garneer met het sesamzaad en de daslooksnippers.





TOVERSTAF MAKEN VAN BIJVOET

Neem drie stokken van de bijvoet en knip ze op gelijke lengte. Knip de zijtakken, bladeren en bloemen eraf. Vlecht ze zo goed als dat gaat (het hout is stug) en bind vast met een draad. Versier de toverstaf naar wens: hang er veren aan, takjes en bloemen.

BIJVOET

(*Artemisia vulgaris*)

Composietenfamilie – Asteraceae

Bijvoet is een plant die ik regelmatig gebruik in de keuken, maar ook in mijn wierookbrander als lokale salie. Over bijvoet gaan prachtige verhalen rond, bijvoorbeeld dat deze genoemd is naar Artemis, de godin van de jacht, flora/fauna, geboorte en dood. Bij een geboorte werd door de aanstaande moeder een takje vastgehouden om de geboorte voorspoedig te laten verlopen. Bijvoet heet zo omdat hij vroeger in de schoen werd gedaan tegen vermoeide voeten. Bijvoet kan ook lucide dromen opwekken door een takje als wierook te branden of door thee ervan te drinken. Je kunt de plant ook roken als tabak en sjamanen 'reizen' (spiritueel) met de bijvoet.

Herkennen

Uit de overblijvende wortelstok (rizoom) komt het blad als eerste op. Blad ingesneden veerdelig, met een groene bovenkant en zilvergrijze onderkant. De plant groeit tot manshoog, bijna struikachtig, met roodbruine of paarsbruine stengels. Bloeit met kleine wit-groene, trosachtige bloemetjes in mei-september.



Eetbaar

Het blad van de bijvoet kun je door de salade, lasagne of smoothie doen, rauw of geroerbakt. Je kunt er ook thee van trekken.

Goed voor

Bijvoet is opwekkend en stimulerend: bij moeheid, zwakke menstruatie. Wekt ook bevallingen op.

Spijvertering: toename maagsecretie, spijsverteringsbevorderend, galdrijvend, krampstillend. Bij zwakke of moeilijke spijsvertering, opgezette buik, zwakke leverfunctie. Zorgt voor een gezonde darmflora.

GIFTIGE NAALDBOMEN:
THUJA EN TAXUS



thuja



taxus

LEVENSBOM/THUJA

(*Thuja occidentalis*)

Cipresfamilie –
Cupressaceae



De thuja, een groenblijvende conifeer, wordt ook wel de levensboom genoemd. Toch is deze giftig. In de homeopathie wordt hij wel gebruikt.

Herkennen: kleine, groenblijvende boom (conifeer) tot 15 m hoog, groeit in conevorm, schors roodbruin diep gegroefd als de boom ouder wordt. Platte twijgen met schubvormig blad. Kleine kegels, vrouwelijke kegels slank, groen, later bruin, mannelijke kegels roodachtig en iets groter.

Eetbaar: nee, zit thujon in (zie p. 96). Aanraking met de huid kan al irritatie geven.

Goed voor: gebruik alleen in homeopathische verdunning.

Huid en slijmvliezen: bij wratten, eczeem, chronische verkoudheid, hoest en poliepen. Antibiotische werking en bij schimmels, en bacteriële en virale infecties.

VENIJNBOOM/TAXUS

(*Taxus baccata*)

Taxusfamilie – **Taxaceae**



De taxus is een prachtige oude boom die al eeuwenlang in legendes en verhalen wordt beschreven als de boom van het eeuwige leven. De bijnaam voor deze boom is venijnboom, omdat bijna alles aan de boom giftig is. Het enige wat niet giftig is, is het rode vlees van de bes, terwijl de pit wel weer giftige stoffen bevat. Toch is de boom ook heel medicinaal bij bepaalde kankervormen. Bewaar dus je snoeisels van de taxus en lever deze in bij inleverpunten van de gemeente. Er is zelfs een taxustaxi die de takken komt ophalen voor de verwerking tot medicijnen.

Herkennen: groenblijvende boom met donkergroene platte naalden, dicht op de tak. Rode bessen met gat erin die pit laat zien.

Eetbaar: pit is giftig, evenals de rest van de boom; alleen het vruchtvlees van de bes is niet giftig.

Goed voor: de naalden van de venijnboom bevatten de stof baccatine (komt alleen in de *Taxus baccata* voor) en vormt de basis voor een medicijn tegen bepaalde kankervormen.



EIKELS EN LOOIZUUR



--
178

Eikelmeel

De bast van de eik en de eikels bevatten tannines. De bast werd vroeger gebruikt om een dierenhuid te looien tot leer. Eikels zijn giftig voor mensen, maar kunnen eetbaar worden gemaakt door ze te schillen en wassen/koken. Dat doe je door de buitenste schil met een steen te breken. Haal de schil eraf en verwijder dan het dunne, bruine vlies rondom de noot. Doe de eikels in kokend water, kook ze een paar keer en gooi het kookwater iedere keer weg totdat het niet meer kleurt. Je kunt de eikels ook eerst enkele dagen in water weken en vervolgens roosteren. Stamp de eikels dan tot meel. Eikelmeel bevat geen gluten. Als je ermee bakt, blijft het een zwaar, niet-luchtig geheel. Je kunt er dan ook geen brood mee bakken, maar wel bijvoorbeeld platte pannenkoeken.

ZOMEREIK EN WINTEREIK

(*Quercus robur* en *Quercus petraea*)

**Napjesdragersfamilie –
Fagaceae**

Niet alleen de eikels van de eik kun je eten (het kost wel wat moeite om de tannines eruit te wassen), ook de bast kun je gebruiken.

Herkennen: de zomereik heeft een korte bladsteel (tegen te veel zomers licht op de bladeren waardoor uitdroging kan ontstaan). De wintereik heeft een lange bladsteel voor meer licht op de bladeren. De bladeren van de zomereik zijn ook molliger dan die van de wintereik. De bladeren van de wintereik blij-

ven nog heel lang verdord aan de boom hangen.

Eetbaar: eikels na veelvuldig wassen eetbaar. Maak bijvoorbeeld meel van de eikels.

Goed voor: samentrekkend, bloedstelpend en licht antiseptisch. Remt overmatige transpiratie, is ontstekingswerend en remt de ontwikkeling van virussen.

Gebruik: je kunt de bast van de boom (5-10 jaar oud) gebruiken (oogsten in het voorjaar). Je kunt ook het blad gebruiken en de eikels zelf. Maak een tinctuur, afkooksel of poeder van de bast.

Inhoudsstoffen o.a.: looistoffen (8-20%), anthocyanide, bioflavonoiden, saponinen, calciumoxalaat, magnesium, mangaan, kalium, koolhydraten en vetten.



Looistoffen (tannines)

Eikels bevatten veel looistoffen. Dit zijn stoffen met een samentrekkende werking. Ze werken het sterkst in het maag-darmkanaal en vormen daar, door verbinding met eiwitten, een membraan op het slijmvlies. Deze membraan trekt samen, waardoor zwelling, roodheid en overmatige vochtafscheiding verminderd worden. Looistoffen zijn bloedstelpend, maar ook antibacterieel, en goed tegen bijvoorbeeld diarree. Echter, te veel looistoffen kunnen ervoor zorgen dat we inhoudsstoffen niet goed opnemen, en ze kunnen leverschade geven. Looistoffen verminderen de werking van alkaloiden. Andere planten die looistoffen bevatten zijn lipbloemen en planten uit de rozenfamilie. Planten die veel looistoffen bevatten zijn nagelkruid, tormentil, adderwortel, eik, guldenroede en bosbes.