

Witte alsem, edelruit

BIJVOET

St.-Janskruid, gemene alsem

St Janskruid = *Hypericum perforatum*



Artemisia vulgaris

Eigenschappen: bijvoet is een inheemse plant, die meestal in het wild groeit. In de tuin neemt hij al gauw te veel plaats in. De bloemscheuten, die zowel vluchtige olie als bittere stoffen en looizuur bevatten, worden vanouds als kruid gebruikt. Uit oude verhalen is moeilijk op te maken of bijvoet gebruikt werd vanwege zijn neutraliserend effect op vette spijsen dan wel vanwege zijn kruidige smaak. Zijn faam als geneeskruid vindt zijn oorsprong in middeleeuws bijgeloof.

De oorsprong van de naam is door de Duitse kruidkundige Adam Lonicerous als volgt verklaard: met bijvoet in de schoenen kon men voettochten maken zonder dat de voeten moe werden - vandaar bij-voet. Inderdaad wordt het nog wel gebruikt als additief in bad en voetenbad.

Uiterlijk van de plant: struikachtige plant; het blad is viltig van onderen en donkergroen van boven, 4-10 cm lang en geveerd of dubbelgeveerd. De bruine stengel kan tot 2 m hoog worden. De bloemhoofdjes zijn langwerpige en vormen een tros. De geelbruine bloempjes kunt u langs de weg en op ruigten aantreffen. Als u zelf bijvoet kweekt, moet u er wel voor oppassen dat hij andere kruiden niet overwoekert.

Kweek: u kunt bijvoet in iedere grondsoort kweken. Vooral

droge grond maakt hem geschikt voor de kruiderij. Stekken is de beste manier om de plant te vermeerderen. De planten hebben een tussenruimte nodig van 60 cm.

Oogst en drogen: voor het kruiden gebruikt men, behalve de wortels, vooral de bloemscheuten, als ze in knop zijn. Van juli tot september moet van iedere bloemstengel het bovenste deel (12 tot 15 cm) worden afgesneden. De blaadjes haalt u er vervolgens af. De droge knoppen kunt u knippen of fijn-snijden. Fijnwrijven of versnipperen kunt u ze niet: dan worden het wollen balletjes.

Smaakeffecten: het aroma is in trek bij vette spijzen zoals gevogelte (gans, eend), vet vlees en vis (paling). Tenslotte kan men bijvoet toevoegen aan rauwkost.