
IJZERHARD

Ridderblad, verbena of kerkkruid



Verbena officinalis

Eigenschappen: ijzerhard, een plant die de Druïden net als de maretak als heilige plant beschouwden, smaakt enigszins bitter maar heeft een kalmerende werking en bevordert de eetlust. Deze plant is de enige *Verbena* die in ons land in het wild voorkomt en de grote roem die zij genoten heeft houdt verband met legenden en hekserij. Hij werd ook *herba veneris*, dus venuskruid, genoemd en dit wijst erop dat hij destijds als liefdesdrank gebruikt werd. De Nederlandse naam 'ijzerhard' werd ten onrechte toegeschreven aan de kracht die het sap van deze plant aan ijzer zou verlenen. De plantenaam komt evenwel van het Duitse 'Isernkraut' en daarbij betekent 'is' hard of taai; de takken zijn inderdaad heel moeilijk breeikbaar. Destijds beschouwde men deze plant als geneesmiddel tegen geelzucht, dysenterie, tot zelfs oogziekten en keelontsteking toe. Hij werkt bovendien diuretisch en bevordert de transpiratie.

Uiterlijk van de plant: ijzerhard is een ruige behaarde reukloze vaste plant met een stijve vierkante stengel. De plant bereikt een hoogte van 30-60 cm en heeft diep ingesneden of in drieën

gespleten bladeren, die tegenover elkaar staan. De bovenste zijn alleen gekarteld of gaaf en ongesteeld. De lange slanke aren van bleeklila enigszins tweelippige bloemetjes zitten aan grote stijve bloemstengels. De plant is leuk om te zien.

Kweek: ijzerhard laat zich makkelijk kweken uit zaad dat u vroeg in het voorjaar zaait of door middel van stekken en uitlopers waar geen bloemen aan zitten. Aangezien het een vaste winterharde plant is kan vermeerdering ook door deling van de wortelstok gebeuren. IJzerhard vraagt een goed gedraineerde, vruchtbare grond en een zonnige stand; zou als borderplant in de volle grond kunnen worden geplant van de tweede helft van mei af tot in de zomer toe.

Oogst en drogen: ijzerhard wordt met zijtakken en bladeren geoogst. Dit moet in juni gebeuren, vóór de bloemen helemaal open zijn, maar het bloeiende kruid kan ook gebruikt worden. Het moet voorzichtig gedroogd worden.

Smaakeffecten: de thee wordt van 2 theelepels ijzerhard per kop getrokken en hiertoe kunt u hele of vlak tevoren verbrokkelde bladeren in een warme maar droge kop of theepot doen. Met kokend water opgieten en 3-5 minuten laten trekken, daarna gezeefd al dan niet met honing gezoet opdrinken.