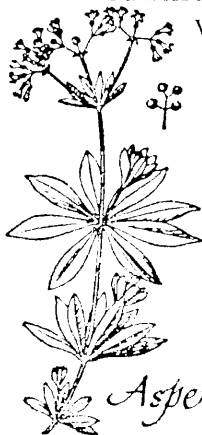

LIEVEVROUWEBEDSTRO

Leverkruid, meikruid, onzer-vrouwenwiegstro,
ruwkruid, sterkruid, walmeester,
wegstro, mottekruid



Galium caeratum

Asperula odorata

Eigenschappen: lievevrouwebedstro is een van de zoetst ruikende kruiden. De reuk houdt verband met een van de bestanddelen van bedstro, namelijk cumarine. Deze beroemde bedstrogeur, die een prima aanwinst is voor bowl, kan alleen worden benut als het kruid een beetje verdord is of half-droog. De reuk doet denken aan vers gemaaid hooi en werd vroeger in reukkussentjes en linnenkasten gebruikt. In Engeland werd het in de 15e eeuw in de tuin gekweekt en werd van deze verrukkelijke versgemaaide hooilucht gebruik gemaakt door het kruid in kransen en boeketten in huizen en kerken op te hangen. Het diende ook als strooikruid, werd tussen het beddegoed gestopt en in kisten en kasten gedaan vanwege de geur en om motten te weren.

De Nederlandse benaming heeft het te danken aan de legende dat Jozef op zoek ging naar planten om voor Maria in de stal een bed te spreiden. Hij bracht toen dit kruid mee en uit dankbaarheid schonk Maria het toen zijn geur. De benaming waldmeester is een verbastering van het Duitse *Waldmeister*, die erop duidt, dat dit kruid in de bossen groeit, maar ook langs de oevers van de Rijn, vandaar dat het speciaal geplukt wordt om in bowls te trekken, die van rijnwijn gemaakt worden. De Fransen doen het in champagne en de Zwitsers kruiden er hun benedictine en cognac mee. De Amerikanen gebruiken zowel diverse wijnen als benedictine en brandewijn in hun 'May

Wine Punch' en beschouwen het als toppunt van luxe om bedstro in hun tuin te hebben staan, teneinde het in diverse dranken te gebruiken, van rijnwijn tot wodka. Het smaakt ook heerlijk in combinatie met vruchtendranken, en een heldere appelsap waarin bedstro getrokken werd vormt een van de smakelijkste vruchtendranken. Geen wonder dat dit kruid beroemd is in meibowl.

Evenals bernagie maar nog opwekkender, heeft lievrouwewedstro de naam dat het ontspannend maar tegelijk opwekkend werkt. Als thee gedronken verdrijft het hoofdpijn en migraine terwijl het eveneens de hieraan gepaard gaande melancholie verdrijft.

In de Schotse Hooglanden, waar het op een hoogte van 600 m groeit, is thee van lievrouwewedstro een populaire drank om in geval van verkoudheid de transpiratie op te wekken. In Frankrijk is dit eveneens het geval. Het heeft verder een diuretische, versterkende werking en bevordert de functie van gal en lever, terwijl het ook bloedzuiverende eigenschappen bezit.

Uiterlijk van de plant: lievrouwewedstro is een plant die tot de sterbladigen behoort. Hij kan 15-30 cm hoog worden en komt in Nederland vrijwel alleen in Limburg in het wild voor. De plant is overblijvend, vrijwel onbehaard, rechtstandig met bladeren die een ietsje glimmen, en waaraan hele kleine stekeltjes zitten. Deze bladeren staan in kransen van 6-8 aan een onvertakte stengel. Het is een kruid dat zich uitstoelt: men kan het makkelijk herkennen aan de witte stervormige bloemen die uit de donkergroene kransen van tamelijk stugge bladeren omhoog komen. De bladeren staan in kransen rond de stengel.

Kweek: het is noodzakelijk dat lievrouwewedstro in een omgeving groeit, die overeenkomt met de plaatsen waar het in het wild groeit. Daarom verdient het aanbeveling om een plekje onder bomen te kiezen, in kreupelhout of struikgewas waar het zich thuis voelt. Maar het is erg moeilijk om lievrouwewedstro uit zaad te kweken, en daarom kunt u beter plantjes kopen. Zware droge grondsoorten die de neiging hebben tot korstvorming zijn ongeschikt, maar u zou een mengsel kunnen maken van bladaarde, houtas en zand of misschien hebt u er wel een lapje grond voor waar het op heeft gestaan.

Het ontkiemen van het zaad duurt 12-15 maanden, maar als u zaait, dan kan dit in april-mei of in het najaar in de volle grond gebeuren. Bedstro kan vermenigvuldigd worden door uitspruitende uitlopers van zijn kruipende wortelstok in het voorjaar uit te trekken en deze 10 cm van elkaar uit te planten. Als u maar flink veel water op deze plaatsen giet, dan slaan de

planten wel aan. Ze zaaien zichzelf dan uit, verspreiden zich en vormen een winterharde grondbedekking als het gras ze niet kan verstikken. De vermenigvuldiging kan ook gebeuren door scheuring van oudere planten. De afstanden tussen de planten onderling moeten zeker 20 cm bedragen.

In het najaar kunnen de planten met wat bladaarde of mos worden afgedekt als ze in een guur klimaat groeien. De zaaiplanten moeten in elk geval de eerste winter met wat blad bedekt worden.

Kweken binnenshuis: lievevrouwebedstro kan ook in potten gekweekt worden.

Oogst en drogen: de planten bloeien van april tot juni; ze bevatten het hoogste gehalte aan cumarine tijdens het voorjaar, maar aangezien ze alleen hun volle geur ontwikkelen nadat de plant geplukt is en enigszins gedroogd, verdient het aanbeveling ze tijdens het voorjaar te plukken, en wel kort vóór of tijdens de bloei en ze dan te drogen. Dit moet bij een hele lage temperatuur gebeuren zodat ze hun groene kleur bewaren en niet donkerder worden. Verpak ze daarna in hun geheel (dus bladeren met stengels) losjes in luchtdichte glazen potten of kartonnen dozen. Ze moeten er bijna precies zo uitzien als in verse staat, en hun geur behouden hebben.

Smaakeffecten: lievevrouwebedstro wordt in hoofdzaak gebruikt om dranken een speciaal aroma te verlenen, en is daartoe bij uitstek geschikt in bowl van witte meiwijn of voor bowl van lievevrouwebedstro. Elke dranksoort wordt trouwens smakelijker en geuriger zodra er wat lievevrouwebedstro aan te pas komt. Wanneer het bijvoorbeeld in heel of half gedroogde staat aan een heldere drank als rijnwijn of appelsap wordt toegevoegd.

Lievevrouwebedstro kan als thee gezet worden door de bladeren af te trekken, of kan in de vorm van één takje aan Chinese thee worden toegevoegd. Het gebruik van groen-gedroogde bladeren vereenvoudigt het zetten van thee, die zowel koud als warm gedronken heerlijk smaakt. Lievevrouwebedstro is uw ochtendthee. Bowls op basis van wijn met lievevrouwebedstro gaan er geweldig in smaak op vooruit als u de bladeren van dit kruid combineert met perziken of aardbeien, en zijn daarom ideale zomerdranken.

RECEPT: BOWL VAN LIEVEVROUWEBEDSTRO

1 fles witte wijn – citroensap en geraspte citroenschil – aardbeien of perziken – bosje verse lievevrouwebedstro, dat twee dagen heeft liggen drogen – of groen-gedroogde hele bladeren – naar smaak: suiker, sodawater of spuitwater, of nog beter champagne

Bereiding: giet $\frac{1}{2}$ fles wijn op de bladeren van lievevrouwebedstro. Laat dit geheel 1 uur trekken. Filtreer het en voeg meer wijn toe. Doe er het citroensap en de geraspte citroenschil bij. Voeg aardbeien of perziken toe. Voeg suiker en spuit- of sodawater of champagne naar smaak toe.