
VALERIAAN

Speerkruid, ooghecruydt, kattepies, duveldrek



Valeriana officinalis

Eigenschappen: valeriaan is een plant die in het Hoge Noorden in hoge eer stond. Hij zou aan de Noorse god Balder gewijd zijn (balderiaan), maar volgens andere lezingen werd hij naar de arts Plinius Valerianus vernoemd, of de naam werd van het Latijnse *valere* (gezond zijn) afgeleid. Ten tijde van Hippocrates, in de 5e en 4e eeuw v. Chr. werd valeriaan al intensief door de medische wetenschap gebruikt. Merkwaardig genoeg werd valeriaan in de 16e eeuw als specerij en zelfs als parfum gebruikt.

De sterk riekende plant heeft in de meeste landen een tijd gekend waarin hij een grote rol speelde bij het weren van kwade geesten. De wortels van de plant oefenen een merkwaardig sterke aantrekkingskracht uit op katten en brengt dieren die ermee in aanraking komen in een toestand van grote opwindning. Ze rollen er dolgraag in. Bij ratten werd dezelfde werking geconstateerd en deze graven de wortels ook op. Dezelfde aantrekking kan men eveneens bij regenwormen waarnemen.

Uiterlijk van de plant: de plant bereikt een hoogte van 100-150 cm. Het zijn variabele, vaste planten, meestal onvertakt. Ze schieten hoog op, zijn gedeeltelijk behaard, hebben geveerde tegenoverstaande bladeren waarvan alleen de onderste gesteeld

176

Claire Lotwenfeld Herb Gardening (1964)
Prisma boeken 1475 Kruiden uit eigen tuin (1971)

zijn. De samengestelde bladeren bestaan uit 9-21 of meer blaadjes. De talloze kleine bloemetjes, lichtroze gekleurd en met donkerder knoppen, staan in gedrongen bijschermen, de vrucht heeft vaak een haarkroontje (de kelk). De plant bloeit van juni tot augustus. De wortel is een rechtstandige, korte dikke wortelstok. Deze vormt aan de onderkant een bos haarwortels en hun uitlopers bereiken een lengte van ca. 12 cm.

Kweek: valeriaan groeit langs sloten, plassen en vaarten in het wild en ook in droge rotsachtige bergstreken. Ofschoon er diverse soorten als sierplanten gekweekt worden en de kleine soort een uitstekende rotsplant is, bezit *alleen V. officinalis* geneeskrachtige eigenschappen. Valeriaan neemt genoeg met iedere grondsoort, mits deze niet te zwaar is voor de plant om er stevige wortels in te ontwikkelen. Een middelmatig vochtige tot natte omgeving voldoet het beste en zelfs onbeschutte plaatsen komen in aanmerking. Vermeerdering kan geschieden door zaad of door worteldeling. De kiemkracht van het zaad is in de meeste gevallen hooguit 50%. Omdat de zaden langzaam ontkiemen, doet u er goed aan om wat radijs of sla te zaaien ter markering.

De zaden hoeven alleen maar voorzichtig aangedrukt te worden maar hebben verder geen bedekking nodig, omdat ze in het licht ontkiemen. De onderlinge afstand tussen de planten moet minstens 30 cm bedragen, zodat de plant zich volledig kan ontwikkelen. De afstand tussen de rijen moet 60-100 cm bedragen. Het komt de wortelstokken ten goede, als de bloemkronen tijdens hun groei worden afgeplukt, maar veel jonge planten bloeien het eerste jaar niet.

Oogst: de wortels kunnen tijdens het tweede jaar in het late najaar worden opgegraven. De fijne haarwortels moeten dan met een grove kam worden afgeplukt, omdat ze niet gebruikt worden. Komen de wortels uit vette grond, dan moet u ze goed afborstelen en schoonspoelen onder stromend water. De wortels kunnen dan overlangs in vieren gesneden worden, omdat ze anders lange tijd nodig hebben om goed te drogen. De gedroogde stukken kunnen daarna in kleine stukjes gebroken worden. Ze moeten werkelijk door en door droog zijn, zodat ze niet opnieuw vocht uit de lucht kunnen absorberen. Evenals alle kruiden moeten ze na het drogen in luchtdichte potten bewaard worden.

Gebruik: er wordt thee getrokken van de wortel van valeriaan. Twee afgestreken theelepels gebroken valeriaanwortel laat u 12-24 uur in een afgedekte kop koud water trekken op een koele plaats. De gezeefde drank wordt dan circa een uur voor

het slapen gaan ingenomen. Is het te sterk, dan kan de helft worden gebruikt en de rest met water worden aangelengd. Deze kan dan de volgende avond gedronken worden. Wanneer u dit aftreksel een uur voor het slapen gaan inneemt, is dit een goed slaap- of kalmerend middel, vooral als dit een paar dagen achtereen gebeurt, dit laatste is wel een vereiste, omdat de uitwerking na de eerste kop misschien nog niet merkbaar is.