



Plantenverhalen

*Gebruik, sagen en volksgeneeskunde
van Alpenplanten*

alpenverein.de

Partner im Bereich Hütten, Wege und Naturschutz



Als langdurige partner werkt de Versicherungskammer Bayern reeds sinds 1997 samen met de Deutschen Alpenverein en ondersteunt vele projecten. Sinds 2008 engageert de Versicherungskammer Bayern als partner in het hele spectrum hutten, wegen en natuurbescherming van de DAV.
Info: www.versicherungskammer-bayern.de

leben.natur.vielfalt

die UN-Dekade

Impressum

Herausgeber:

Deutscher Alpenverein e.V.
Von-Kahr-Str. 2 - 4
D-80997 München
Tel. 0 89 / 1 40 03 - 0
Fax: 0 89 / 1 40 03 - 23
E-Mail: info@alpenverein.de
Internet: www.alpenverein.de

Konzeption und Autorin: Annette Saitner | **Lektorat:** Marion Pufahl | **Schlussredaktion:** Stefan Witty | **Titelfoto** (Gletscher-Hahnenfuß, Informationen auf Seite 52): DAV | **Zeichnungen:** Barbara Steinmetzer | **Karte nach H. Ellenberg:** Eva Schmidt-Speer | **Grafik:** Gschwendtner & Partner, München | **Druck:** Biedermann Offsetdruck, Parsdorf | **Auflage:** 5000 | 4. Auflage 2012 | Alle Angaben zu den Pflanzengeschichten ohne Gewähr. | Nachdruck, auch auszugsweise nicht ohne vorherige Genehmigung durch den Herausgeber.

Plantenverhalen

*Gebruik, sagen en volksgeneeskunde
van Alpenplanten*



Voorwoord

Wie wil er niet tijdens een bergwandeling de planten kennen? De bloemenpracht van de alpine weiden en rotsen zijn voor een geïnteresseerde leek vaak verwarrend. En al de kennis over de met moeite gedetermineerde planten is de volgende zomer weer vergeten. Juist hier komen de plantenverhalen aan bod: immers wanneer je weet dat het kruipend gipskruid vroeger als fijnwasmiddel speciaal voor wol gebruikt werd of dat de kleine pimperl vandaag nog als nootachtige salade of als smaakmaker bij soepen en stoofschotels gebruikt wordt, dan kan je de planten ook gemakkelijker onthouden.

De in dit boekje verzamelde notities van verschillende plantensoorten zal dan ook een aanvulling zijn bij de gebruikelijke veldgidsen. De informatie is gebaseerd op de vele jaren ervaring van vele excursies met DAV-groepen. Via aandachtige deelnemers kreeg de informatie vorm. Wij zijn ze hierom dankbaar.

De brochure bevat enkel soorten die in het Alpengebied en het Alpenvoorland voorkomen. Zeer zeldzame soorten, waterplanten of puur cultuurplanten werden niet opgenomen. De soortenlijst werd om praktische redenen (éénduidigheid) alfabetisch geordend volgens de wetenschappelijke naam. Waar de informatie enkel betrekking heeft op een heel geslacht, werd dit apart opgenomen. De belangrijkste informatie van de planten werd thematisch geordend: bijzonderheden van uitzicht, aanpassingen aan de omgeving, plantensociologie, vermeerderings- en verspreidingsbiologie, herkomst van de soort, geur, herkomst van de naam, giftigheid, geneeskundige en volksgeneeskundige toepassing, voedselbelangrijkheid voor mens en dier, gebruik als genotmiddel, cosmetische toepassing, ambachtelijke en industriële toepassing, gebruik, legenden, bijgeloof, toverkracht en volksnamen.

Een groot deel van de Alpenplanten is beschermd of bedreigd. De vermelding van medicinaal gebruik of eetbaarheid wil niet zeggen dat je ze mag plukken of uitgraven. Alhoewel de wetgeving in de Bundesländern en Alpenstaten verschillend is, wordt hierop in dit boekje niet ingegaan.

Zo, je hebt nu nog enkel een veldgids nodig zoals vermeld in bijlage en je kan erop uittrekken. Heb geen schrik voor de veelheid van onze alpine flora! Als je op elke bergtocht twee nieuwe planten leert dan zal je bij 10 tochten per seizoen, elk jaar 20 nieuwe planten leren. Probeer het gewoon eens!

Annette Saitner

Monnikskapsoorten (*Aconitum*)

Het geslacht monnikskap is een arktische geslacht uit het tertiair tijdperk die zich vanuit Siberië over Europa, Azië en Amerika verspreid heeft. Dit gebeurde in de ijstijd. De plant is een krachtbloem omdat enkel hommels de bovenlip omhoog kunnen drukken. De monnikskapsoorten bevatten de alkaloïde aconitine dat één van de sterkste bekende plantengif is; vooral de wortel is zeer giftig. Zelfs een gave huid kan het vergif opnemen en bij mensen met een gevoelige huid leiden tot blaarvorming. Zelfs enkele grammen kunnen voor de mens dodelijk zijn. Het is de giftigste plant van Europa. De wortel werd vroeger gebruikt in de geneeskunde als kalmerend en pijnstillend middel. De plant werd ook gebruikt als pijlgif en om te doden. In de homeopathie wordt het gebruikt tegen verkoudheid, zenuwpijn en gewrichtsaandoeningen.

Gewone vrouwenmantel (*Alchemilla vulgaris*)

De plant wordt vaak verzameld en is moeilijk te onderscheiden van andere soorten. De bladeren zijn bedekt met een waterafstotende waslaag. De plant scheidt in de hoeken van de bladtanden waterdruppels uit. Dit verschijnsel heeft guttatie en vindt vooral plaats in zwoele nachten en is bedoeld om de sapstroom op gang te houden. Vandaar ook de volksnaam dauwmantel. Volgens de middeleeuwse alchemie, vandaar de Latijnse naam, bezaten de guttatedruppels vermoedelijk wonderbaarlijke krachten. Men kon er onedel metaal veranderen in goud. Wegens de gelijkenis van de bladeren met vrouwenmantel werd de plant als snel gebruikt in de gynaecologie. In de middeleeuwen geloofde men ook dat een bad in vrouwenmantelthee je jouw jeugdig vrouwelijk voorkomen teruggaf. De bladeren zijn rijk aan looistoffen; ze werken daarom samentrekkend en versnellen het genezingsproces. De plant heeft een vochtafdrijvende werking en wordt gebruikt bij darmbloedingen en diarree; verder ook als hartversterkend middel, bij bindvliesontsteking, inwendige verwondingen en bij acne. De thee wordt ook gebruikt bij maag- en darmklachten. De bladeren kunnen gebruikt worden als groenten en gegeven worden bij salade. De plant is een oud toverkruid en is in het bijzonder werkzaam tegen het vervloeken van vee. Bij de Germanen was het kruid gewijd aan de godin Freya. In IJsland is de plant vandaag nog een heiligt. Het christendom heeft de cultische betekenis overgenomen door de plant te noemen naar moeder Maria (Onze Lieve Vrouwenmantel)

Wondklaver (*Anthyllis vulneraria*)

De plant is één van de voornaamste pioniers op kale bodems, grondverschuivingen en lawinegeulen en komt vaak voor in wegbermen. De plant leeft in symbiose met stikstofbindende bacteriën die voorkomen in de wortelknollen. In de volksgeneeskunde wordt de plant aangewend ter heling van wonden en als hoestmiddel. De bloemen worden gebruikt omdat ze saponinen, looistoffen, slijmstoffen en kleurstoffen bevatten. Het verse afkooksel wordt gebruikt om wonden te helen en bij slecht genezende zweren zowel bij mens en vee. Het gebruik als wondmiddel gaat waarschijnlijk terug tot de signatuurleer in de middeleeuwen. Men zag dat de bloemknop vaak rood aangelopen is. De plant wordt als thee gedronken en heeft een licht laxerende werking, maagversterkend en bloedreinigend. De plant werd ook gebruikt in kruidenmengsels. Het is een oud toverkruid dat valt in de klasse van de schreeuwkruiden. In de wieg gelegd beschermt de plant tegen schreeuwen, vandaar ook de naam schreeuwklaver. De plant is gekend via vele volksnamen zoals, wolklaver, berenklauwen, hazenklaver, kattenklaver, moeder Godsschoentje, enz.

Akeleisoorten (*Aquilegia*)

De plant bevat wellicht vergif. De bloemen en zaden werden in de vroege middeleeuwen gebruikt tegen zweren, huiduitslag en kanker. In de renaissance werd het gebruikt als afrodisiacum. Het was wellicht ook een goed geneeskruid om vee te genezen van opgeblazen buik. De plant geneest fistels en uitslag. De zaden zouden goed zijn tegen geelzucht. Als je een knoop legt in de plant dan ben je

beschermde tegen toverij. De opvallende bloemvorm gaf aanleiding tot vele volksnamen zoals zigeunerklokje, duivelsklokje, keizersklokje en narrenklokje.

Arnika (*Arnica montana*)

Met 2 tot 3 tegenoverstaande paren bladeren, zittend aan de stengel, is dit een uitzondering onder de composieten. Gele kleur door Karotioïde. Sinds lang een bekend geneesmiddel. Een zalf helpt tegen verstuikingen, reuma of wondheling. Bij uitwendig gebruik kan dit leiden tot huidirritatie of allergie. Het vee mijdt deze plant, vermoedelijk omdat het veel bitterstoffen bevat. Vroeger werd arnikathee gedronken bij hartlijders, doch men moest voorzichtig zijn bij inwendig gebruik: behalve etherische oliën (ruiken aromatisch, harsachtig en kruidachtig) bevat het ook sterk giftig helenaline (giftig voor het hart en dodelijk bij overdosis). Wordt ook gebruikt in haargroeimiddelen en badproducten. Werd vroeger ook gebruikt in wierookkaarsen.

Groot sterrenscherm (*Astrantia major*)

De stervormige omwindselblaadjes doen zich voor als één grote bloem wat zeer ongewoon is voor schermbloemen. Even ongewoon is dat de kleine bloempjes een duidelijke kelk bevatten. Wanneer de duisternis invalt dan krommen de schermsteeltjes naar onder zodat de pollen beschermt worden tegen de vochtigheid. De wortelstok wordt vandaag nog in de volksgeneeskunde gebruikt om de maag te versterken. De alomtoeren vermengden het onder het veevoeder om zo de eetlust aan te zwengelen.

Alpenhelm (*Bartsia alpina*)

Is een halfparasiet die onmiddellijk na het kiemen zuigorganen ontwikkelt die zich vasthechten aan de wortels van naburige planten. De bovenste bladeren zijn paars gekleurd omdat de paarse kleurstoffen boven het chlorofyl liggen. Niet alleen de Duitse maar ook de Latijnse naam doet denken aan droefenis: Carl Linnaeus noemde de grimmige plant naar zijn vriend, de Duitse koloniale arts en natuurwetenschapper Johann Bartsch, die op een leeftijd van 28 jaar stierf ten gevolge van het tropisch klimaat in Suriname (Zuid-Amerika).

Adderwortel (*Bistorta officinalis*)

De botanische naam komt van het Grieks *bis* (=tweemaal) en *torta* (=gedraaid) omdat de plant een dubbel gedraaide wortelstok heeft. Omwille van de slangenachtig gebogen wortelstok is de plant volgens de signatuurleer geschikt tegen slangenbeten. Ze werd ook gebruikt tegen pest en bloedziekten. De wortelstok werd vroeger gebruikt als looistof en wordt vandaag mediceinaal gebruikt tegen diarree en bij ontstekingen van het mondslijmvlies. De jonge blaadjes zouden een uitstekende groente opleveren (salade en wildspinazie). De plant heeft vele volksnamen zoals ottertong, lammertong, schapenstaart, lampenpoetser. Volgens het volksgeloof werd de plant aan koeien gevoederd opdat de opgedroogde melk zou terugkeren.

Harig klokje (*Campanula barbata*)

De tot 5 mm lange haartjes binnen in de bloemkroon dienen waarschijnlijk om de bloem te beschermen tegen honingdieven zoals opkruipende insecten (mieren en oorwormen). De bloem dient als schuilplaats voor kleine insecten. Het verschil met de buitentemperatuur kan enkele graden bedragen. Het is een indicatorsoort voor borstelgrassen. Niet zelden komt er een witbloemige variant voor. Deze wordt de maaierbloem genoemd. Op de hoed van een maaier gestoken geldt het als een teken van een bijzondere vaardigheid. Andere volksnamen zijn koeklok, hemelsklok en moedergodklok.

Kolfdragend klokje (*Campanula thyrsoides*)

De plant is tweejarig en is de enige geel bloeiende klokjesbloem. De plant komt vooral voor in de Kalkapelen op maaierweides die maar om de twee jaar gemaaid worden en daardoor goed tegemoet

komen aan de tweejarige levenswijze. De plant is een oud-tertiaire plant van het Zuid-Europese gebergte. Zijn standplaats op open bodem alsook zijn ongelijkmatige verspreiding maakt dat de plant geen relictplant is maar eerder een reizende plant.

Zilverdistel (*Carlina acaulis*)

De plant is aangepast aan de droogte via doornige bladeren en een diepreikende penwortel. Gedurende de nacht en bij grote luchtvochtigheid sluiten de omwindselbladeren naar boven en beschermen zo de bloem, vandaar ook de namen zonnebloem en weerdistel. Een engel zou aan Karel de Grote de bloem getoond hebben in een droom als geneesmiddel tegen de pest. Vandaar ook de Latijnse naam *carlina* of Karel's bloem. Waarschijnlijk stamt de naam van *Cardulina* wat kleine distel betekent. De wortelstok bevat etherische olie, in het bijzonder het antibacteriële Carlinaoxyde. De wortel wordt als medicijn tegen griep, als urineafdrijvend middel. In de diergeneeskunde wordt het gebruikt als varkensvoer en als bronstmiddel, vandaar ook de naam zwijnenwortel. De bloembodem werd vroeger gegeten zoals artisjokken en smaakt naar noten. De herders in de Alpen noemden de plant jagersbrood. De plant heeft een magische werking tegen slangenbeten. De naam verdwaaalwortel komt van het bijgeloof dat als iemand op de plant trapt, dan hij dan zal verdwalen.

Alpensla (*Cicerbita alpina*)

De plant is zeer geliefd bij de alpenboeren omdat ze de melkproductie van de koeien verhoogt; vandaar de talrijke volksnamen als melkkruid en melkdistel. In vele streken in West-Zwitserland werd ze verzameld als voeder. De inwoners van Lapland eten de bitter smakende stengel gekookt in rendierenmelk als groente. Groengekleurde bladkevers parasiteren de plant; ze eten de bladeren kaal tot op de nerven.

Aarddistel (*Cirsium acaule*)

De wetenschappelijke naam komt van het Grieks *kirsos* (=spartader, en werd reeds in de oudheid hiervoor gebruikt) en *acaule* (α =zonder, *kaulos*=stengel).

Dichtgestekelde vederdistel (*Cirsium spinosissimum*)

Deze bloem komt enkel in de Alpen voor. De bleke doornige sierlijke bladeren versterken het showeffect van de bloemen. Ze dienen als patroon in middeleeuwse brokaat. Jonge scheuten worden gebruikt als spinazie of er wordt soep van gemaakt. De dikke wortels worden gekookt en als groente gegeten. In vele alpenvalleien wordt het ook gekookt tot zwijnnvoer. Het is een weideonkruid en enkel kleinvee eet de jonge bloemknoppen graag op. De distel is een symboolbloem van de weerbaarheid. De bloem komt voor op stikstofrijke bodem. Daarom wordt hij soms ook koeiendistel genoemd.

Goudgeel streepzaad (*Crepis aurea*)

De hoofdjes bevatten meer dan 100 enkelvoudige bloemen. Bij bewolkt weer zijn de hoofdjes gesloten. De oranjegele bloemen worden bij voorkeur door gelijkgekleurde vlinders bezocht zoals de kleine vos, morgenrood en de parelmoervlinder. Vermoedelijk gebeurt dit omwille van beschutting. In Zwitserland worden de bloemen vandaag nog wel eens gebruikt voor het kleuren van boter en kaas.

Anjers (*Dianthus*)

Sinds geruime tijd volgen anjers mensen. De plant wordt gebruikt bij maagklachten en tegen koorts. De zoete geur wordt gebruikt als aroma in bier, wijn, sausen en salades. De bloemen worden geplacéerd.

Karhuizeranjer (*Dianthus carthusianorum*)

Door de achteruitgang van schapenweides is deze plant bedreigd. Hij ruikt zeer aangenaam omwille van zijn etherische olie Eugenol. Deze stof komt voor in anjerolie dat in de geneeskunde gebruikt wordt.

Zilverwortel (*Dryas octopetala*)

Deze dwergstruik kan tot 100 jaar oud worden en beschikt over jaarringen van minder dan 0,1 mm breed. De onderkant van het blad is witviltig behaard en verhindert de transpiratie van de naar binnen wijzende huidopeningen. Knoppen voor scheuten en bloemen worden reeds in het voorgaande groeiseizoen aangemaakt. De plant beschikt over wortelknollen met actinobacteriën die de stikstof uit de lucht binden. Verder beschikt de plant ook over een symbiotische wortelschimmel die helpt bij de wateropname. De plant bewaart goed als fossiel. Bloemen, vruchten en pollen zijn goed bewaard gebleven in kleiafzettingen van duizenden jaren oud. Zo is uit pollenanalyses gebleken dat de plant op het einde van de ijstijd verspreid was over heel Duitsland. Vandaar ook dat deze (ijs-)tijd het *Dryas* tijdperk genoemd wordt. De plant maakt samen met mossen en korstmossen het gros uit van de toendravegetatie in Noord-Zweden. Rivieren zorgen vaak voor verspreiding. In de 16^e eeuw noemde men de bloem *Chamaydryas*, hetgeen dwergeik betekent, naar het Griekse woord *chamei* dat dwerg betekent en *dryas* dat eik betekent. De bladrand lijkt op die van de eik. Carl Linnaeus gaf de plant in de 19^e eeuw de geslachtsnaam *Dryas*. Het Latijnse *octopetala* betekent achtbladig naar de meestal 8 witte bloemblaadjes. Volgens de kruidenpastoor Künzle helpt de plant tegen beroerten.

Fijnstraal (*Erigeron*)

De Duitse naam van de plant is Berufkraut hetgeen schreeuwkruid betekent. De naam verwijst naar het gebruik dat de plant beschermt tegen het geschreeuw van heksen en tovenaars. Indien men ziek werd ten gevolge van betovering door boze lieden dan kon men zich wassen of beroken met fijnstraal. Bij kleine kinderen legden men fijnstraal in de wieg. De plant bood ook beschermen tegen schade ten gevolge van slecht weer. Daarvoor moet je de plant mengen in het eten of drinkwater of in de staldeur steken. De wetenschappelijke naam komt van *eri* hetgeen vroeg betekent en *geron* hetgeen grijs betekent. Hiermee doelt men op de kleur van de witte haren van de vrucht vlak na de bloei.

Alpenkruisdistel (*Eryngium alpinum*)

De plant hoort tot de schermbloemigen en ziet er uit als een distel. Het is een mooi voorbeeld van hoe extra bloemblaadjes de aandacht te trekken; het zijn violetkleurige omwindselblaadjes. De doornige bloemblaadjes sluiten zich bij vochtig weer en duisternis en weren slakken, rupsen en weidevee af. De Duitse geslachtsnaam Mannstreu komt van de verwante echte kruisdistel (*E. campestre*) die gebruikt wordt als afrodisiacum en liefdestoverwortel.

Wolfsmelkachtigen (*Euphorbia*)

Het geslacht bevat wereldwijd ongeveer 2000 soorten, waaronder ook cactussen. Alle wolfsmelkachtigen bevatten melksap, dat onder druk staat en bij een letsel onmiddellijk naar buiten komt. Het sap dient om de wonde te sluiten en als bescherming tegen vraat. De meeste soorten kunnen de huid irriteren en zijn soms dodelijk giftig. De plant wordt gemeden door het vee, maar vergiftigingen via hooi zijn mogelijk. Het melksap wordt ook wel eens gebruikt als remedie tegen wratten. Maar dit is af te raden omwille van zijn giftigheid en bovendien is de werking omstreden.

Cipreswolfsmelk (*Euphorbia cyparissias*)

De blaadjes zijn vaak misvormd en zijn daardoor ovaal in plaats lineaalvormig. Dit komt omwille van een infectie door een schimmel (*Uromyces pisi*).

Ogentroost (*Euphrasia*)

De plant is een halfparasiet die met behulp van zuigwortels binnendringt in de wortels van de gastheer om er water en voedingszouten te onttrekken. In tegenstelling tot andere halfparasieten kan de ogentroost ook leven zonder te parasiteren. De zaden kiemen slechts in de chemische nabijheid van de gastheer. Indien de plant in grote aantallen voorkomt dan hij de opbrengst van het grasland en daarmee ook de melkopbrengst beduidend verminderen. Vandaar ook de volksnaam melkdief. De wetenschappelijke naam komt van het Griekse woord *euphrosie* dat vreugde betekent. Het kruid werd afgekookt en in de volksgeneeskunde gebruikt tegen oogziekte. Het gebruikt stamt uit de middeleeuwse signatuurleer. De bloemen lijken op ogen en wimpers. De plant biedt in werkelijkheid een ontstekingsremmende werking en de gelijkenis met de ogen was vermoedelijk enkel een middelje om het nut van de plant te onthouden.

Moerasspirea (*Filipendula ulmaria*)

De bloemen geuren fel naar honing en amandelen. De Duitse naam Mädesüß komt vermoedelijk van het Hoogduits "*met*"; de bladeren werden "*Met*" genaamd en werden vermengd met een naar bier gelijkende honingdrank. In Engeland wordt de bladeren nog gebruikt voor het zoeten van wijn en bier. Ze hebben een sterke honinggeur. Na het maaien van een moerasspireavlakte ruikt het hooi zeer zoet. De plant is koortswerend, ontstekingsremmend en vochtafdrijvend. Ze werd in de volksgeneeskunde gebruikt tegen jicht en reuma. De plant bevat salicylzuur en is daarom zeer geschikt als thee tegen hoofdpijn. Ze wordt gebruikt als aspirine, dat acetylsalicylzuur bevat, bij verkoudheid, griep, reuma, jicht, nier- en blaasontstekingen, atherosclerose, slapeloosheid en diarree. Jonge scheuten en wortels kan je eten als groenten. De plant wordt ook gebruikt als smaakmiddel van gelei en drank en als geurmiddel in bloemboeketten. Ze is een geliefd strooikruid ter verbetering van de lucht in de kamer. De plant was heilig bij de druiden.

Geel walstro (*Galium verum*)

Net als bij Sint-Janskruid helpt het blad tegen nervositeit en depressie. Ze wordt net als met glad walstro gebruikt voor de stolling van melk. Bij de fabricatie van de Engelse Chesterkaas wordt ze gebruikt als kleurmiddel en is ze verantwoordelijke voor de bijzondere smaak. In Schotland wordt deze plant nog gebruikt als kleurmiddel: de wortels kleuren rood en de bloemen kleuren geel. De plant biedt een magische bescherming voor vrouwen en kinderen. Ze is een geneesmiddel tegen epilepsie, vooral als dit veroorzaakt wordt door onheilge invloeden; ze versterkt de engelbewaarder.

Gentianen (*Gentiana*)

Dit geslacht omvat wereldwijd 300 tot 400 soorten, vooral in de bergen van de noordelijke gematigde zones, maar ook in de Andes. Komt niet voor in Afrika. In Centraal-Europa zijn er ongeveer 35 soorten, de meesten in de Alpen. Typisch voor de gentiaan zijn de tegenoverstaande bladeren. Bij de meeste soorten sluiten de bloemen zich bij bewolkte hemel en koele lucht, ook bij hagel, regen en sterke wind.

Stengelloze gentiaan, Koch gentiaan (*Gentiana acaulis*)

De bladeren dienen door naar binnen geneigde goten als waterverzamelaar. Trekwortels houden de rozet steeds dicht bij de grond. Reeds in september worden er bloemen aangemaakt. De kroonbuis heeft binnen opvallende olijfgroene vlekken op een lichte achtergrond, die bijdoorschijnend licht bijzonder goed zichtbaar zijn (bij de Clusius gentiaan ontbreken ze). De bloemkroon dient als windval. De plant groeit op zure bodem en vormt samen met de Clusius gentiaan (*Gentiana clusii*) op kalk een vicariant soortenpaar.

Zijdeplantgentiaan (*Gentiana asclepiadea*)

De Duitse naam Schalbenwurz-Enzian heeft betrekking op zijn gelijkenis met de bladeren van de Schalbenwurz (Engbloem, *Vincetoxicum hirundinaria*). De hele plant, maar vooral de wortel, bevat zoals alle gentianen bittere glycosiden en wordt medicinaal gebruikt. In de volksgeneeskunde schreef men haar geneeskracht toe tegen hondsdoelheid en gebruikte men ze tegen hondenbeten; in de dierkunde als middel tegen klauwzeer. Als toverkruid was ze gekend onder de naam Dorant en werd gebruikt als bescherming tegen heksen. Andere volksnamen zijn blauwe kruiswortel (naar de kruisgewijze bladstand), geitenladder (naar de laddervormige bladeren), herfstgentiaan en hertenburlengentiaan (naar zijn late bloeitijd).

Clusius gentiaan (*Gentiana clusii*)

Komt voor in de Alpen, Karpaten en in het Zwarte woud; als ijsstijdrelict in de Oberbayerische moerassen en heide. Groeit op kalk en vormt samen met de Koch-gentiaan een vicariërend soortenpaar dat vroeger tot één soort gerekend werd. De bloemkleur kan variëren van azuurblauw tot wit, violet, geelachtig, hemelsblauw en blauwwit gestreept. De bloemen zijn ook gevuld. De botanische soortnaam is genoemd naar Charles Écluse (1526-1609), verlatijniseerd tot "Clusius". Hij was professor plantkunde in Leiden en Wenen en heeft vele nieuwe soorten beschreven. Ter zijner ere zijn vele Alpenplanten naar hem genoemd

Gele gentiaan (*Gentiana lutea*)

De plant groeit zeer langzaam en bloeit pas voor het eerst na 10 jaar. Hij kan echter 40 tot 60 jaar oud worden. In tegenstelling tot andere gentiaansoorten zijn de bloemen zeer eenvoudig gebouwd. Nectar wordt openlijk aangeboden en de plant kan daardoor door vele verschillende insecten bestoven worden. De met elkaar vergroeide bladscheden vormen waterreservoirs. De tot 1 meter lange stockagewortel is vlezig verdikt en rijk aan suikers (bv. gentiobiose) en andere waardevolle bitterstoffen (gentiaopicrin en amarogentin). Deze laatste beschermt de plant tegen vraat door dieren. In de geneeskunde wordt de plant gebruikt als bittermiddel, bv als eetlustopwekker "maagbitter" en voor sterke drank. Voor de aanmaak van gentianenlikeur wordt vooral deze soort gebruikt (zelden andere hooggroeiende soorten, zoals de gestippelde gentiaan. De plant wordt ook geteeld omdat ze van alle gentiaansoorten het hoogste gehalte aan bitterstoffen heeft. Zelfs in een verdunning van 1:200.000 smaakt de plant duidelijk nog bitter. De homeopathie werkt met gelijkaardige verdunningen. In de volksgeneeskunde werd de plant aangewend tegen koorts, jicht, hypochondrie (ziektevrees), malaria, darmparasieten en alcoholisme.

Sneeuwgentiaan (*Gentiana nivalis*)

De sneeuwgentiaan is één van de weinige eenjarige planten uit de alpiene zone, hij groeit tot 3.000 m, en is zeer sierlijk. De bloemen zijn zeer gevoelig voor zonnestralen en kunnen bij bewolkt weer binnen het uur meerdere keren openen en sluiten. De zaden zijn zeer licht (0,000.015 gram) en kunnen zich daardoor goed via de lucht verspreiden.

Purperen gentiaan (*Gentiana purpurea*)

De bloemen hebben een fijne rozengeur en worden door hommels bestoven. De kleine zaden wegens slechts 0,000.48 gram en worden door de wind verspreid. De wortel geldt als de beste voor de productie van gentianenlikeur.

Voorjaarsgentiaan (*Gentiana verna*)

De plant bouwt soms tot acht vierkante decimeter grote diepblauwe vlekken die samen één samenhangende kolonie vormen. De bloemkleur kan sterk variëren: fel blauw, lila, zuiver wit en donkerpaars. De bloemen kunnen na het maaien in de herfst vaak voor een tweede keer bloeien. De plant lijkt op de Bayerische gentiaan (*Gentiana barvarica*), die in de plaats een bladrozet met verlengde bebladerde tros bevat en een voorkeur heeft voor zure grond. De boeren hebben hem

vele namen gegeven, zoals bv. hemelster. Wie eraan riekt, zou zomersproeten krijgen. In geen geval mag men ze in huis brengen omdat dit de bliksem aantrekt (bliksemnagel, huizenbrander).

Franjgentiaan (*Gentianella ciliata*)

Door de viooltjesgeur, de sterke UV-reflectie en de bloemblaadjes met franjes wordt de aantrekkingskracht voor de hommels vergroot.

Bergnagelkruid (*Geum montanum*)

De wortelstok bevat eugenol (anjerolie) en looistoffen. De plant was vroeger een vervangmiddel voor kruidnagel net zoals geel nagelkruid (*Geum urbanum*). De looistoffen in de bladeren werden vroeger als geneesmiddel gebruikt; in de volksgeneeskunde tegen diarree en hematurie (bloed in de urine), vandaar de volksnaam "diarreeplant". Omwille van de harige vruchtpluisjes werd het ook petersbaard genoemd.

Kruipend nagelkruid (*Geum reptans*)

De plant is een specialist van de puinen en is in staat te kruipen over het puin dankzij een krachtige wortelstok met tot 1 m lange uitlopers. De dode bladeren beschermen de plant tegen steenslag. De bladeren vergaan niet onmiddellijk en behoeden de binnenste levende delen van de plant tegen verwonding. De prachtige bloemen groeien nog verder tijdens de bloei. De zijdeachtig behaarde vruchtpluis lijkt op die van de zilverwortel en wildemanskruid.

Kogelbloemsoorten (*Globularia*)

Dit kleine geslacht omvat 24 soorten die voorkomen van de Canarische eilanden over Zuidwest-Azië tot Somalië. Alle bloemen, op één na, hebben een blauwe kleur. De plant heeft een bittere smaak en wordt gemeden door het vee. Ze bevat naast een aantal glycosiden, het chemisch onontgonnen globularin glycoside dat verantwoordelijk is voor de giftige bijwerkingen. De plant bevat ook kaneelzuur, mannitol en aucubine.

Naaktstengelige kogelbloem (*Globularia nudicaulis*)

De bloemen zijn in grote getale verenigd in een kogelvormig hoofdje zodat ze een grotere aantrekkingskracht hebben voor bestuivers. De bloemkroonbuis is zo smal dat enkel motten met een dunne slurf de nectar kunnen bereiken.

Grote muggenorchis (*Gymnadenia conopsea*)

De rijkelijk voorhanden zijnde nectar in het lange spoor is duidelijk zichtbaar. De ingang van het spoor is slechts één millimeter breed en is daarom enkel voor dagvlinders toegankelijk. Het gewicht aan een zaadje is net als bij andere orchideeën zeer laag (0,008 milligram). De Duitse naam Mücken-Händelwurz, is gekozen naar de knollen die tweespletig zijn met handvormige, korte lobben.

Alpenzoetklaver (*Hedysarum hedysaroides*)

De plant heeft een penwortel die vaak een meter lang is. De vrucht is lomentumachtig die zich niet opent zonder uiteen te vallen in de afgesnoerde delen. De wortelknollen hebben stikstofbindende bacteriën. Het is één van de waardevolste alpenvoederplanten met een hoog eitwit- en vetgehalte. Alhoewel ze bitter smaakt wordt ze toch graag opgegeten door het vee. De plant verdraagt echter slecht sterke begrazing. Hij leent zich beter als hooi.

Zonneroossoorten (*Helianthemum*)

De Nederlandse naam komt van de eigenschap van de bloemen die zich naar de zon richten. De wetenschappelijke naam komt van het Griekse woord *helios* (= zon) en *anthemos* (= bloem). De bloemen sluiten bij duisternis en vocht en zijn pas open bij een temperatuur van meer dan 20°C. De

bloemen bevatten geen nectar maar bieden eiwitrijke pollen (pollenplant). De bloemen bloeien maar één dag. De kroonbladeren reflecteren het UV-licht fel en zijn daardoor goed zichtbaar voor bijen. De bloemen komen overwegend voor in het Middellands zeegebied en vallen op door hun aromatisch riekende harsen. Enkel soorten vestigden zich in de toendra op het einde van de laatste ijstijd. De loofbladeren kleuren in de winter rood op sneeuwvrije plaatsen door de accumulatie van anthocyanen (kleurstoffen), die uit de assimilaten gevormd worden wanneer de temperatuur niet meer voldoende is voor de omzetting naar energie.

Havikskruid (*Hieracium*)

In Europa zijn tot nu toe ongeveer 750 soorten havikskruid gevonden en er zijn vele ondersoorten. De soorten zijn moeilijk te determineren; het geslacht is één van de vormenrijkste en moeilijkste geslachten uit het plantenrijk. Daarbij komt dan nog dat vele soorten met elkaar bastaarden vormen. Het Griekse woord *hierax* betekent havik en heeft vermoedelijk te maken met de bevedering van het uiteinde van de lintbloemen. Daarmee lijkt dit op een haviksvleugel.

Oranje havikskruid (*Hieracium aurantiacum*)

De orangerode bloemen worden bij voorkeur de gelijk gekleurde vlinders bezocht, vooral door de kleine vos, de morgenrood en de parelmoervlinder; misschien omwille van camouflage.

Muizenoor (*Hieracium pilosella*)

De onderkant van de bladeren is witviltig, zoals een muizenoor. Bij droogte rollen de bladeren op waarbij de witte, licht reflecterende onderkant, die voor weinig opwarming zorgt, naar buiten wijst. Bij Hildegard was het een medicijn om beter te denken, het gezichtsvermogen te versterken en bij bloedarmoede. De plant werd ook gebruikt als snuiftabak.

Sint-Janskruid (*Hypericum perforatum*)

De bladeren zijn doorboord door doorschijnende oliekiertjes. De plant komt in Wallis voor tot 2.000 m. Het is een waardevol en veelzijdig geneeskrachtig kruid. De plant bevat etherische olie, looistoffen en het bloedrode hypericine. Als je er teveel verbruikt dan werkt het fotosensibiliserend en kan je in licht huidirritatieziektes bekomen die lijken op brandblaren ("lichtziekte" bij paarden). Het is vandaag nog één van de belangrijkste psychopharmaca vooral bij ouderdomsdepressie. Tijdens de behandeling moet je de zon mijden. De plant werd vroeger als middel bij steekwonden gebruikt (signatuurleer: olieklieren = steken), rode olie uit de bloem en bladeren voor in- en uitwendige wondheling, ontstekingsremmend. Kan als olie ook bij salades gebruikt worden. De plant wordt voor allerlei zaken gebruikt. Zo wordt de plant bij plechtigheden gebruikt op de dag van de Sint-Jan op 24 juni, het moment waarop de plant bloeit. De plant is bekend om zijn beschermende werking tegen bliksem, hagel en toverij.

Eenhoofdig biggenkruid (*Hypochaeris uniflora*)

De plant heeft tot 200 enkelvoudige bloemen, uitsluitend lintbloemen. De wetenschappelijke naam komt van het Griekse woord *choiros* (= varken). Niet alleen varkens vinden de plant lekker; de jonge planten worden ook graag gebruikt in salades en spinazie.

Jeneverbes (*Juniperus communis*)

Wordt tot 3 m hoog (zelden tot 12 m) en wordt naar verluidt 2000 jaar oud. De plant beschikt over een wortelschimmel. In de Alpen komt de ondersoort *Juniperus communis ssp. sibirica* en *alpina* (Siberische of Alpenjeneverbes). De Duitse naam, Wacholderbeeren, komt van het Oudduitse woord wuhal (= levensfris, monter) en Der (= boom); de struik is altijd groen. De jeneverbessen zijn eigenlijk bessenkegels uit vlezig en vergroeide zaadschubben en worden pas in het derde jaar na de bestuiving rijp. Zwak giftig. Spijsverteringsverspreiding door kramsvogel, merels, korhoenders, enz. Jeverbessen bevatten etherische olie, vooral pineen en terpineol, hars en suiker. Wordt in de

geneeskunde als waterafdrijvend middel gebruikt. Wees voorzichtig voor overdosering en bij zwangerschap. Vroeger ook uitwendig gebruikt tegen huidschimmel. Consumptie van een paar bessen is meestal onschuldig. Bij overdosis kan de nier geïrriteerd geraken. Populier ingrediënt bij zuurkool; hierbij mag je niet meer dan 3 bessen per portie gebruiken. Ook bij de aanmaak van jenever (bv gin, jenever, köhm). Jeneverbestakken worden samen met beuken- en berkenhout gebruikt voor het roken van spek en vlees. Geldt samen met het roestbladig alpenroosje (*Rhododendron ferrugineum*) als het schadelijkste alpenonkruid omdat het niet gegeten wordt door het vee. Het hout is zeer geschikt om te bewerken bv voor handvaten van zweepen. Kamers waarin besmettelijke zieke personen verbleven hebben, worden uitgerookt met jeneverbestakken. Beschermst tegen de duivel en heksen. Als twijg op de hoed behoedt het de wandelaar tegen moeheid en loopwonden.

Lamium (*Dovenetelsoorten*)

Is een uitgesproken hommelpplant en niet geschikt voor bijen; vandaar de naam dovenetel. Hommels met een korte tong bijten een gat in de kroonbuis om zo aan de nectar te kunnen. De bloem blijft meestal onbestoven achter. De wetenschappelijke naam komt uit het Griek: lamons (= muil, keel; omwille van de bloemvorm). Is zeer geschikt als geneeskruid (bloedstelpend, wondhelend en ontstekingsremmend). Ze wordt ook gebruikt in salades, groenten en sauzen. Van het kruid wordt een gele kleurstof gewonnen waaraan naar verluid toverkrachten aan vast hangen.

Gevlekte dovenetel (*Lamium maculatum*)

Bevat suikerrijke nectar. De aardhommels bijten in de kroonbuis langs de zijkant. Wordt gebruikt als infuus voor de luchtwegen, ziekten aan de urinewegen, aambeien en ooglotion. Jonge bladeren worden gebruikt als spinazie of verwerkt in salades en vormen daarom één van de waardevolste groenten.

Europese lork (*Larix decidua*)

Wordt maximaal 52 m hoog en 600 jaar oud. De rotatietijd in de bosbouw bedraagt tussen de 100 en 140 jaar. De naalden zijn gewoonlijk éénjarig; uitzonderlijk kunnen ze 4 jaar overwinteren. Bevat wortelschimmel zoals de gele ringboleet en de vliegenzwam. Vormt in Centraal- en Oost-Alpen de bovenste boomgrens en komt er voor tot 2500 m. IJstijdinwijkeling uit Siberië. Groeit snel, goed bouwhout en hout voor ander gebruik. Is van de inheemse houtsoorten het meest weerbestendig en wordt daarom graag gebruikt als dakschalie en vochtkamers (badkamer, keuken, ...). De suikerhoudende uitscheidingen van de bladeren werden vroeger gebruikt als "manna van Briançon". Vooral in Zuid-Tirol worden de stammen gekerfd en het daaruit vloeiende hars met 10% tot 25% terpentijn opgevangen. Het zo geproduceerde "Venetiaanse terpentijn" was grondstof voor bijvoorbeeld olieverven.

Edelweiss (*Leontopodium alpinum*)

Symbool bij uitstek van de Alpen, maar is eigenlijk nog niet lang gevestigd in de Alpen. Hij is een inwijkeling uit de Siberische steppen en is pas in de laatste ijstijd naar ons gekomen. Naam: van dichtviltige, witte beharing als bescherming tegen de UV-stralen en om zich te beschermen tegen uitdroging. De wetenschappelijke naam komt van het Griekse *leon* (= leeuw) en *podion* (=voeten). De bloem is een schijnbloem en de witviltige hoogtebladeren dienen om op te vallen. De eigenlijke bloemen zitten met vele honderden samen in het midden van de ster. De oogverblindende witte glans van de hoogtebladeren ontstaat doordat het invallende licht gereflecteerd wordt door de duizenden kleine luchtbelletjes tussen de vele door elkaar gekruiste haren (signaalvoor de honingzoekende bijen). Overwinteraar. Sterk bedreigd wegens het plukken en uitgraven als alpensouvenir. Bloemen die groeien in het laagland worden groter en lijken groener wegens de minder dichte beharing. In de tuinbouw gebruikt men de soort die voorkomt in de Himalaya omdat die ook in het laagland zijn kleur behoudt. Vroeger werd de bloem gebruikt als geneesmiddel en

werd met melk en honing gebruikt tegen buikpijn. Het werd ook gebruikt als liefdestoverkruid. Soms vind je abnormaal grote bloemsterren (maximaal zes tot twaalf centimeter doormeter), die in de legende verschijnt als toverkrachtige “edelweisskoningin”. Bij de bergboeren had de plant vele volksnamen zoals wolbloem, vederwit, almster.

Gewone margriet (*Leucanthemum vulgare*)

De wetenschappelijke naam komt van het Griekse *leukos* (= wit) en *anthemos* (= bloem). De bloem heeft 20 tot 25 witte vrouwelijke lintbloemen en 400 tot 500 goudgele, tweeslachtige buisbloemen. Niet zelden veroorzaakt de bloem allergische reacties. De bladeren worden gebruik in salades en gemengd met groenten. De bloemen dienen als versiering of worden (in deeg gedoopt) gebruikt om te frituren.

Turkse lelie (*Lilium martagon*)

De naam is afkomstig van de bloemvorm die lijkt op een tulband. Beschadiging door verzamelaars, door wildvraat en door het leliehaantje, een rode bladkever. Bloemen met een zware, zoete geur vooral 's avonds en 's nachts. Enkel nachtvlinders in zweefvlucht geraken aan de nectar. In de volksgeneeskunde werd het gebruikt tegen aambeien. In Siberië worden de gekookte wortels opgegeten. Als je een koe voedert met de gele wortels dan zal de boter reeds geel zijn. Kinderen die tanden krijgen wordt een wortel als amulet rond de hals gehangen. De alchemisten geloofden dat je met behulp van de goudkleurige wortel onedel metaal kon veranderen in goud. Heeft vele volksnamen: goudwortel, goudappel.

Alpenleeuwenbek (*Linaria alpina*)

Het oranjegele honingmerk vormt een schitterend kleurencontrast met de blauwvioletten bloemkroon. Een variant zonder hemelvlek komt vaak in Tirol voor. De bestuiving kan enkel tot stand komen via zware insecten die de nodige kracht hebben om de leeuwenmuil te openen. Omdat de nectar zich in het lange spoor bevindt moeten de insecten ook over een lange tong beschikken. Dit maakt dat enkel hommels met een lange tong in aanmerking komen. Is een typisch puinplant en komt nergens in graslanden voor. Puinoverkruiper: de ondergrondse stengel heeft tot 60 onbewortelde scheuten die in het grove puin dringen of los op het fijne puin liggen. Naam: de bladeren van het geel bloeiende vlasbekje (*Linaria vulgaris*) lijken op dat van vlas. De plant geldt als toverkrachtig tegen het geschreeuw van heksen en kabouters.

Linnaeusklokje (*Linnaea borealis*)

Dwergstruik met lange draadachtige scheuten; kan tot zes meter lang en 17 jaar oud worden; de scheuten sterven achteraan af en groeien vooraan verder. Voorkomen: in de boreale gebieden in heel het noordelijk halfrond. Ruikt een beetje naar vanille. De geslachtsnaam komt van de Zweeds arts en natuuronderzoeker Carl Linnaeus (1707-1778), die orde bracht in het planten- en dierenrijk en de grondlegger was van de vandaag nog gangbare tweevoudige nomenclatuur. Het in Scandinavië veel voorkomende linnaeusklokje was de lievelingsbloem van deze vader van de plantkunde; hij liet er zich graag mee afbeelden.

Grote keverorchis (*Listera ovata*)

Halfparasiet op wortelschimmels. Eén van de weinige orchideeën die minstens plaatselijk niet bedreigd is. Bloemen zonder spoor. Nectarafscheiding op de groeven van de onderlip. Bloemsteel met kleverige klierhaartjes tegen omhoog kruipende insecten. Vegetatieve vermeerdering door de bijzondere omvorming van wortels naar scheuten.

Alpenazalea (*Loiseleuria procumbens*)

Is extreem weerbestendig tegen wind en vorst: verdraagt zonder schade windsterkten tot 40 m per seconde en temperaturen tot min 30°C; hierbij worden de bladeren op sneeuwvrij geblazen plaatsen

roestrood. De leerachtige bladeren zijn bijna naaldevormig en aan de rand omgerold als aanpassing tegen verdamping op windgevoelige plaatsen. Kan water opnemen via het blad en beschikt hiertoe aan de onderkant over twee behaarde, met een klein waslaagje voorzien, groeven. Kan bijvoorbeeld in de zomer water opnemen uit dauw, in de winter ook bij het tijdelijk dooien van sneeuw of de bovenste bodemlaag. Is aangepast aan de vaak sneeuwvrije plaatsen door in de winter via verhoogde osmose van het celvocht. Rijkelijke vetreserve (11% van de droogsubstantie) als compensatie voor de ademhalingsverliezen (energiereserve). Wortelsymbiose met stikstofbindende schimmels. De bloemen worden aangemaakt in het voorjaar; de vruchten rijpen pas in het jaar na de bloei. Kan zeer oud worden, een 56-jarig stammetje met een doormeter van slechts 7,6 mm heeft een jaarringbreedte van slechts 0,07 mm. Vormt zelf humuslagen die 35 cm tot één meter dik kunnen worden. Door fossielvondsten weten we dat de soort vermoedelijk pas in de laatste ijstijd van Amerika via Groenland en Schotland naar de Alpen en van de Noordpool naar Oost-Azië is gekomen. Enige soort van dit geslacht, en is reeds vermoedelijk in het tertiair ontstaan. De wetenschappelijke naam komt van de Franse plantkundige Loiseleur Deslongchamps.

Gewone rolklaver (*Lotus corniculatus*)

Wortelknolletjes met stikstofbindende bacteriën. Aangepast aan de droogte: diepe wortels tot 1 m lang. De Latijnse naam *corniculatus* betekent hoorntje en is genoemd naar de hoornvormige kiel waarop verwanten van bijen zitten en door hun gewicht het stuifmeel en de stijl uit de kielspits persen. Beiden worden tegen de buik van de bezoeker gedrukt. Zwartglanzende peulen die door uitdroging openbarsten.

Grote wederik (*Lysimachia vulgaris*)

Enig voorbeeld uit de inheemse flora voor een oliebloem (in plaats van nectar wordt olie aangeboden). Komt anders vooral voor in het zuidelijk halfrond. De bestuiving gebeurt uitsluitend door de wilde bij *Macropis vulvipes*.

Grote kattenstaart (*Lythrum salicaria*)

Vroeger gebruikt bij diarree, inwendige bloedingen, neusbloedingen en maagpijn. Wordt vandaag gebruikt voor de looistofrijke wortels. Antibiotisch tegen diarree, tyfus en amoebiasis.

Dalkruid (*Maianthemum bifolium*)

De wetenschappelijke naam verwijst naar de bloeitijd: het Latijnse *majus* (= mei) en Griekse *anthon* (= bloem). Schaduwplant. Alle delen zijn giftig, vooral de bessen, vermoedelijk door saponine en niet – zoals eerder gedacht – door digitalis glycosiden. De gedroogde bladeren hebben een zwakke courmarine geur. Wordt vaak in de volksgeneeskunde gebruikt als urineafdrijvend middel.

Echte kamille (*Matricaria recutita* (= *Chamomilla recutita*))

Een oude immigrant (archaeofiet); cultuurbegeleider sinds de laatste ijstijd. De zaden schijnen minstens 100 jaar in de bodem te kunnen overleven. De wetenschappelijke naam komt van het Latijnse woord *matrix* (= baarmoeder) omdat het een oud middel was bij vrouwenziekten. Het woord *chamomilla* is samengesteld uit *melon* (= appel) en *khamai* (= klein, laag); de kleine bloemen reken bij sommige kamillesoorten naar appel. De uit het bloemhoofdje bereide thee is een oud gekend geneesmiddel voor inwendig en uitwendig gebruik. De samenstelling van meerdere delen van etherische olie werkt ontstekingsremmend en krampstillend; vooral bij maagklachten en ontstekingen van de bovenste luchtwegen. Ondanks alle voordelen wordt het ten onrechte als wondermiddel beschouwd.

Zwartkoren (*Melampyrum*)

De Duitse naam Wachtelweizen (in het Nederlands letterlijk kwarteltarwe), slaat op het vroegere geloof dat kwartels de zaden bijzonder graag eten, maar de zaden bevatten het sterk giftige glycoside aucubine. De wetenschappelijke naam komt van de soort *Melampyrum arvense* (wilde weit): vroeger kwam het door verontreiniging met kwartelzaden tot meelvergiftigingen en tot het zwartkleuren van het brood; uit het Griekse: *melas* (= zwart) en *pyros* (= tarwe).

Hengel (*Melampyrum pratense*)

Eénjarige halfparasiet, bijvoorbeeld op sparrenwortels. De Duitse naam Wiesen-Wachtelweizen is misleidend, omdat de plant in Centraal-Europa meestal in lichte bossen en hoogveen voorkomt. Omwille van de 15 mm lange kroonbuis treden enkel hommels op als bestuiver; bijen met hun korte tong, breken in. Er treden vergiftigingen op bij het eten van de plant; de zaden zijn voor muizen dodelijk. Verspreiding via mieren die aangetrokken worden door de nectar op de hoogtebladeren. De zaden lijken op mierenpoppen en kiemen in de mierennesten.

Muntsoorten (*Mentha*)

Munt werkt tegen koorts en stimuleert de maag en darm. Het verzacht hysterie en problemen met het gezichtsvermogen. Hij vermindert zwellingen en geneest geelzucht. Hij verlicht alle pijnen en bezorgt je een frisse adem. Munt werd in alle culturen gebruikt, als thee, in cocktails en in allerlei spijzen. In Arabië is het de gewoonte om een muntstruik bij zich te dragen. Dient als ontsmettend middel, om vliegen te verjagen of om bacteriën af te weren dankzij menthol. Hij is een bode voor vriendschap en liefde en werd reeds als afrodisiacum geprezen in het sprookje van 1001 nacht. Hij wordt gebruikt in hoofdtooien bij plechtigheden en gold er als tovermiddel.

Waterdrieblad (*Menyanthes trifoliata*)

Drietallige bladeren die lijken op klaver. Is aangepast aan moerassen via een holle stengel en bladstelen waardoor er meer luchtcirculatie is. Het tanninegehalte ligt rond de 7% waardoor verrotting wordt tegengegaan. De bloemkroonbladeren hebben franjes; deze haartjes verhinderen de toegang voor kleine insecten en verhogen tegelijk de showwerking. Alle delen bevatten bitterstofglycoside en zijn daarom giftig. De bladeren worden in de geneeskunde gebruikt om de eetlust op te wekken en het bittermiddel bevordert de productie van maagsap. De plant wordt ook gebruikt bij gal- en leverklachten en bij hoofdpijn. Vroeger dacht men dat het de koorts deed zakken, maar deze werking is niet bewezen. De wortelstok wordt in Lapland gemalen en gemengd in het brooddeeg.

Minuartia sedoides

Behoort tot de basis van de nivale flora. Het halfronde kussen is ongevoelig voor wind. De zaden rijpen tijdens de winter zelfs op een hoogte van 3100 m. Zelfs de doosvruchten zijn ingezakt in het kussen, waarbij het een raadsel is hoe de zaden uit de losse putjes geraken. In de dichte kussens nestelen zich graag andere planten.

Eénbloemig wintergroen (*Moneses uniflora* (= *pyrola uniflora*))

Via naadhoutbebossingen is de plant verspreid buiten de Alpen. De plant is giftig omwille van de glycoside aucubin.

Vergeet-me-nietje (*Myosotis*)

De stuifmeelkorrels hebben een diameter van slechts 0,003 mm en zijn hiermee de kleinsten van de inheemse flora. De wetenschappelijk naam “muizenoor” komt van *myos* (= muis) en *otae* (= oor). Voor de herkomst van de Nederlandse naam is er een legende: een Engelse ridder wilde deze bloem schenken aan zijn geliefde, maar bij het plukken (van het moerasvergeet-me-nietje) viel hij samen

met zijn wapens in het meer en konden enkel nog roepen: “vergeet me niet!”, waarbij hij bij het verdrinken de bloem omhoog hield. De vergeet-me-nietjessoorten bevatten een kleine hoeveelheid curare-achtig alkaloïde, maar zijn amper giftig.

Alpenvergeet-me-nietje (*Myosotis alpestris*)

De bloemen zijn meestal feller blauw gekleurd dan de andere vergeet-me-nietjes uit de laagvlakten. Dit komt door de aanwezigheid van UV-licht in de bergen. De bloemen veranderen bij het bloeien van kleur. Deze kleurwijziging is typisch voor de familie van de ruwbladigen. Dit komt omdat de bloemkleurstof anthocyaan reageert zoals lakmoes: aanvankelijk kleuren de zure cellen de bloemen rood en later wijzigt dit door alkalisch celsap in blauw.

Borstelgras (*Nardus stricta*)

Is overblijvend en vormt dichte vaste tot 20 cm hoge horsten met ondergrondse uitlopers met dikke wortels. Zuurminnend en past zich gemakkelijk aan. Groeit hele bestanden in de subalpine zone (vaak samen met arnika en harig klokje) en in alpiene borstelgrasweiden, tot op een hoogte van 2900 m. Ook op moerassige weiden, kalkarme dennenbossen en Zuid-Europese kastanjabossen. Is verspreid in heel Europa, Midden-Oosten en Noord-Azië. De Nederlandse naam komt van de borstelvormige stijve halmen. Wordt door het vee (in het bijzonder schapen, ezels en muilezels) slechts in jonge toestand gegeten. Geldt als weideonkruid die betere voederplanten verdringt. Naar een Zwitsers volksgeloof wordt het oude gras zo hard en taai dat het vee het gras met hun achterpoten uit de bodem moeten wegslaan. Op sommige plaatsen in het laagland wordt het borstelgras gebruikt als stro. Kan teruggedrongen worden door vroeg te begrazen, regelmatig te maaien in de herfst, bemesting en irrigatie. Volksnamen zijn hertenhaar, hondshaar, spitsgras, ijzergras en boksbaard.

Vanille-orchis (*Nigritella nigra*)

De bloem ruikt naar vanille. De plant is bekend en dit weerspiegelt zich in zijn vele volksnamen zoals chocoladebloem, vanillebloem, ... De plant is bedreigd omwille van het plukken en de opkomst van kunstmest. De roze vanille-orchis is zeldzamer; vaak komen bastaarden tussen beiden voor. Beide soorten worden door talrijke insecten bezocht en bestoven: 53 soorten waaronder 48 vlinders. Het vee mijdt de geurende plant. Wordt ze toch per ongeluk gegeten dan kleurt de melk blauw en de boter en de kaas rieken naar vanille.

Middelste teunisbloem (*Oenothera biennis*)

Heeft diepe wortels, tot 1,6 m diep. Vanaf 1619 ingevoerd uit Noord-Amerika, maar slechts in Centraal-Europa hebben zich daaruit meerdere soorten ontwikkeld. De heldergele kroonbladeren hebben een hoge UV-reflectie en tonen in het voor de mens onzichtbare UV-bereik duidelijke gestreepte sapmerktekens. De bloemen openen zich in de schemering met een duidelijk geknetter door het scheuren van de vergroeide kelkbladeren en de ontvouwing van de ingerolde kroonbladeren en dit in slechts enkele minuten op een warme zomeravond. Hoofdgeur 's nachts, typische nachtvlinderbloem, tegen de volgende middag is het meeste uitgebloeid. Geneeskundig gebruik was al gekend door de indianen, in Europa minder. Pas in de laatste jaren heeft men ontdekt dat de vetrijke zaden voor 8 tot 10% bestaan uit gamma-linoleenzuren. Ondertussen werd de teunisbloemolie medicinaal gebruikt bij klachten vóór en na de menopauze en als grondstof voor de cosmetica. De vlezige wortels werden vroeger maar ook vandaag graag gebruikt als groente (“gele rapunzel”, “hespenwortel” wegens de rode kleur. Wordt klaargemaakt als schorseneren.

Orchideeën (*Orchis*)

De zaden zijn zeer talrijk en klein, vaak slechts 1/4 mm groot en zijn één miljoenste gram zwaar. Ze zijn moeilijk te bevochtigen en hebben 2 tot 3 maanden nodig om te ontkiemen, als ze gezwollen zijn. Tengevolge van hun vetgehalte kunnen ze jarenlang in de bodem blijven liggen zonden te rotten.

Kunnen daarom op verwoeste gronden nog na tientallen jaren terug opduiken. De zaden bevatten zo goed als geen voedingsstoffen en zijn daarom bij de kieming op de hulp van wortelschimmels aangewezen, die de kiemling zolang van voedingsstoffen voorziet, tot ze dit zelf kan opnemen. De wetenschappelijke naam komt van het Griekse woord *orchos* (= testikels), wegens de gelijkenis van de twee knollen met deze. Eén van de knollen verwelkt tijdens de bloei, de andere zal dit doen na de bloei ("wisselknol", ook bij andere orchideeënsoorten). Bij de gevlekte orchis (*orchis maculata*) is de knol handvormig gedeeld. Soorten van het geslacht orchis hebben 7 tot 9 jaar nodig van de kieming tot bloei. De bovengrondse delen zijn zwak giftig en worden in verse toestand door het vee gemeden. De knollen van de orchissoorten en van vele andere orchideeën worden als slijmdrug vooral in de kindgeneeskunde toegepast bij irritatie van het maagdarmkanaal; het werkt verzachtend en samentrekkend. Het meel van de knollen was in de oosterse oudheid een waardevol middel om de voortplantingskrachten terug te krijgen (naar de signatuurleer – "waarnaar men aan elk ding kon zien waarvoor het goed zou zijn" – in de middeleeuwen een afrodisiacum). De knollen heten vandaag nog in vele streken "liefdeswortel".

Wilde marjolein (*Origanum vulgare*)

Bevat 4% etherische olie (beschermt tegen transpiratie), bittere stoffen en looistoffen. Riekt sterk aromatisch; de bladeren smaken scherp en zurig. Wordt voor van alles en nog wat gebruikt in de volkgeneeskunde. Het bevat thymol dat ontsmettend werkt. Wordt gebruikt in de homeopathie. Het is een populair kruid, zoals marjolein, en wordt als kruid niet alleen op pizza's ("oregenao") gebruikt maar ook op ander voedsel. Wordt ook gebruikt als badadditief en in de parfumerie. Witmagische plant, bijzonder als middel tegen toverij.

Gewone vogelmelk (*Ornithogalum umbellatum*)

Heet in het Duits Dolden-Milchstern (scherm-melkster): de bloem is bij zonneschijn open en stervormig. De bloemdekbladen (petalen) zijn melkachtig wit. Wordt net als de *Aloe vera* uitwendig gebruikt tegen zonnebrand, brandwonden, enz. Was vroeger een speciale groente (rauw of gekookt); vooral in Zuid-Europa werden de knollen graag geroosterd zoals eetkastanjes. Vandaar nog een medicinaal kruid en sierplant. Andere namen; valse zeeknol, ster van Bethlehem.

Walstrobremlaap (*Orobancha caryophyllacea*)

Parasiet, zonder bladgroen, op walstrosoorten. De zaden kiemen pas na aanraking met de waardplant. Het zaadje weegt slechts 0,001 mg en is daarmee het lichtste van de inheemse flora. De wetenschappelijke naam *caryophyllaceus* betekent anjerachtig omdat de plant riekt naar walstro. Zwak giftig door zijn gehalte aan aucubin.

Witte klaverzuring (*Oxalis acetosella*)

Aan de basis van het deelblad bevindt zich een gewricht dat werkt op basis van celdruk. In normale stand is het loodrecht; bij koudere temperatuur, duisternis of overbelichting klappen de deelblaadjes naar beneden (slaapstand). Dit gebeurt om de verdamping tegen te gaan omdat de onderkant van de blaadjes huidmondjes bevatten en deze blaadjes komen daarmee over elkaar te liggen. Bij hoge luchtvochtigheid treedt er een actieve waterafscheiding (guttatie) op. Heeft 2 bloemvormen: 1. klokvormig, toegankelijk voor bijen en hommels, omwille van de meestal schaduwrijke standplaatsen is dit zelden het geval, en 2. gesloten, hier vindt er zelfbevruchting plaats (= cleistogaam). Van alle inheemse bloemen is dit de plant die het meeste schaduw verdraagt., minstens bij 1/160 van het daglicht. Bij aanraking worden de zaden met een kracht van 16 tot 17 atmosfeer (vergelijk met autoband met 2 tot 3 atmosfeer) uitgeworpen. Relictsoort, de meeste van de ongeveer 800 soorten zijn verspreid over de tropen en subtropen. Zwak giftig omwille van oxaalzuur (zou beschermen tegen slakkenvraat) en zuringzout; de plant heeft daarom een zure smaak; de naam komt van het Griekse woord *oxys* (= zuur). Omwille van zijn hoog vitamine C gehalte werd de plant aanbevolen

tegen scheurbuik. Kan als groente (niet teveel omwille van het oxaalzuurgehalte) ruw of gekookt gegeten worden. Het zuringzout wordt gebruikt om te bleken.

Hokjespeul (*Oxytropis*)

De Duitse naam Spitzkiel verwijst naar de duidelijk aanwezige spits op de kiel waardoor de plant zich onderscheidt van alle andere vlinderbloemigen. Enkel hommels met een lange tong en vlinders kunnen aan de honing. De honing wordt vaak gestolen door het doorbijten van de kelk.

Eenbes (*Paris quadrifolia*)

Ongewoon: hoewel eenzaadlobbig is het blad toch veernervig. Wortelschimmel. Meestal 4 bladeren, vandaar het Latijnse woord *quadrifolia* (= vier bladeren). De naam Paris komt hetzij van het viertallig voorkomen van alle delen (latijnse *par* = gelijk), hetzij uit de Griekse myohologie. De vrucht wordt vergeleken met de gouden appel welke Eris, de godin van het noodlot, met het opschrift “voor de mooiste” wierp naar de godinnen Hera, Aphrodite en Athena. Paris, als scheidsrechter, overhandigde de appel aan Aphrodite, die de jongeling aanzette tot de roof van Helena, de vrouw van Meelaos en daarmee de aanleiding was voor de Trojaanse oorlog. Is giftig, vooral de bes omwille van saponine. Het eten van meerdere bessen kan leiden tot misselijkheid, maagkrampen, duizeligheid en gedeeltelijke verlamming van het ademhalingscentrum. De wortelstok is dodelijk giftig voor geleedpotigen en vissen. De hele plant werd vroeger in de volksgeneeskunde aangewend als middel tegen infectieziekten (vandaar de naam pestbes) en wordt vandaag nog gebruikt in de homeopathie.

Parnassia (*Parnassia palustris*)

Van de vijf buitenste meeldraden rijpt er elke dag één. De kroonbladen zijn paraboolvormig en blijkbaar bundelen zij het zonlicht zodat de bloemen op koude dagen graag bezocht worden door insecten die er warmte opzoeken en alzo zorgen voor bestuiving. In de buurt van de stijl (ongeveer in het brandpunt) is de temperatuur ongeveer 1,4 tot 2,9°C hoger dan in de omgeving. De plant wordt soms gebruikt in de volksgeneeskunde. De Duitse naam, Sumpf-Herzblatt, duidt op het feit dat de stengel slechts over één zittend hartvormig blad beschikt. De wetenschappelijke naam komt vanwege de gelijkenis van de bloemen met de berg Parnassos in Griekenland, de woonplaats van de Musen.

Kartelblad (*Pedicularis*)

Het kartelblad vindt zijn hoofdverspreiding in de Centraal-Aziatische bergen. Hij is een halfparasiet aangezien hij met zijn zuigorganen water en minerale voedingszouten onttrekt aan de naburige planten. Hij kan bijgevolg goed gedijen op droge standplaatsen alhoewel hij geen bescherming heeft tegen bemesting. Hij verslensst snel na het plukken. De alpiene kartelbladen zijn aangepast aan de bestuiving door hommels. Het geslacht telt wereldwijd ongeveer 600 soorten. De plant heet in het Latijn *Pedicularis*. Pediculus betekent luis. Een aftreksel van de moeraskartelblad werd gebruikt tegen de vee- en mensenuis en andere ongedierten. De verkreukelde bladeren wekken de indruk dat ze aangetast zijn door luizen. Alle delen, maar vooral de zaden, zijn giftig. De plant riekt zeer onaangenaam en smaakt brandend scherp. De plant wordt dan ook door bijna geen enkel dier gegeten. Na het eten zou de plant darmontstekingen veroorzaken en er verschijnt bloed in de urine.

Vogelkop-kartelblad (*Pedicularis rostratocapitata*)

De bovenlip is uitgerokken tot een snavel. De bloemen verspreiden een sterke geur die doet denken aan de tuinwikke of vlambloem met een bijmenging van citroen.

Groot hoefblad (*Petasites hybridus*)

De 30 tot 60 (maximaal 100) cm brede bladeren zijn de breedste van de inheemse flora. Spelende kinderen gebruiken ze graag als hoofdbedekking. De Duitse naam, Gemeine Perstwurz (algemene pestwortel), verwijst naar het geloof in de Middeleeuwen dat de onaangename geur, veroorzaakt

door etherische oliën, de pest kon verdrijven. Werd veelvuldig aangewend in de volksgeneeskunde, bijvoorbeeld omwille van zijn slijmstofgehalte als hoestmiddel. Vroeger werden de bladeren als wormmiddel aangewend bij de verzorging van wonden en huidziekten. De laatste tijd is de plant opnieuw ontdekt als geneesmiddel en wel omwille van zijn gehalte aan Petasin, die een krampstillende en kalmerende werking heeft. De jonge bladeren smaken in jonge toestand bitter, en worden sterk geblancheerd als groente gegeten.

Rapunzel (*Phyteuma*)

Het geslacht is van alpiene oorsprong en ontstaan in het tertiair. De kleine enkelvoudige bloemen zijn tot een opvallende bloeiwijze verenigd om zo de showwerking voor de insecten te vergroten. Dit bloembologisch effect wordt later vervolmaakt door de composieten: het schikken van enkelvoudige bloemen tot een opvallende bloem van hogere orde. De 5 tot een kroonbuis vergroeide bloembladeren van de enkelvoudige bloemen scheiden zich rond het tijdstip van de bevruchting van onder naar boven, maar blijven vanboven samenhangend. De daarbij ontstane zijdelingse openingen doen denken aan de mouwsleuven van de kostuums uit de 16^e eeuw. Enkel insecten met een lange tong kunnen aan de nectar. De wetenschappelijke naam komt van het Griekse woord *Phyteuo* (= plant). De Duitse naam Teufelskralle (duivelsklauw) heeft betrekking op de vorm van de enkelvoudige bloemen. De naam Rapunzel komt van het Latijnse woord *ranunculus* (= rapen). De wortels van de meeste soorten zijn raapachtig verdikt, koolhydraatrijke wilde groente. De jonge bladeren worden als salade of gelijke kolen gegeten.

Fijnspar (*Picea abies*)

Tot 50 (maximaal 62) meter hoog en tot 2 meter stamdoormeter; grootste Europese boom naast de spar. Wordt tot 600 jaar oud; de ouderdom in de bosbouw bedraagt slechts 80 tot 120 jaar. Van nature enkel bosvormend tussen 800 en 900 m hoogte. Takken hangen als aanpassing tegen sneeuwbreuk; vormt in de noordelijke Kalkalpen de boomgrens. Komt als enkeling voor tot op ongeveer 2000 meter. Heeft oppervlakkige wortels en is daarom gevoelig voor windval. De naalden bij een gezonde boom worden 4 tot 6 jaar oud; in het hooggebergte ook meer. Als de boom beschadigd is dan worden de naalden tot 3 jaar oud. In putje winter is hij vorstresistent tot min. 60°C via aanrijking met koolhydraten. Wortelschimmel. In de vlakte vaak monoculturen, bosbouwkundig op lange termijn niet goed. Reeds in de vorige eeuw schreef een boswachter: “het aantal sparren in een gebied is omgekeerd evenredig met de intelligentie van de boswachter”. Sparrenmonoculturen onderdrukken de kruidlaag en de natuurlijke verjonging, zuur strooisel van naalden bevordert de vorming van ruwe humus en verslechtert de bodem. Slechts om de 3 à 4 jaar een rijke zaadproductie. De zaden zijn slechts 5 tot 8 milligram zwaar, vliegen reeds bij windstilte meer dan 300 meter. Extracten van jonge sparrentakken zijn bestanddelen van hoestmiddelen, alcoholische extracten worden gebruikt om in te smeren bij reumatische klachten. Afkooksel van twijgtoppen als badadditief. De lichtgroene voorjaarstwijgen zijn rijk aan vitamine C en kunnen in mei verzameld worden en verwerkt worden tot sparrenhoning. Hiervoor heb je goedkeuring nodig van de bosautoriteiten! Ook de bijenhoning die gemaakt wordt van de uitscheidingsproducten van de aan de naalden zuigende bladluizen, wordt “sparrenhoning” genoemd. Vooral als bouwhout, licht en goed bewerkbaar maar weinig duurzaam. Belangrijke pulpleverancier. De schors is een belangrijk looimiddel (tot 18% looistoffen). Van de hars werd vroeger kunstmatige vanille geproduceerd; de omgehakte stammen ruiken in de zon naar vanille. De harsdruppeltjes dienden ook als vervangmiddel voor kauwgom. De oliehoudende zaden werden gebruikt als olie bij het eten. Uit het houtteer werd vroeger pek gewonnen. De naam slaat op het Latijnse woord *picea* (= pek). Werd vroeger ook gebruikt als wierrook.

Grote pimpinel (*Pimpinella major*)

De Duitse naam Große Bibernelle komt vermoedelijk van *bibere* (= drinken) en slaat op een heildronk. De scherp smakende, door capronzuur wat naar geiten riekende wortel wordt medicinaal

als hoestmiddel gebruikt. Bevat o.a. etherische olie en bitterstoffen. Speelt in de volksgeneeskunde een grote rol als gorgeldrank bij keelpijn. Jonge bladeren worden als groente of salade aangewend. De kleine pimpernel (*Pimpinella saxifraga*) heeft een zelfde toepassing.

Vetblad (*Pinguicula*)

De wetenschappelijke naam komt van het Latijn *pinguis* (= vet); het bladoppervlak glanst door de uitscheiding van klieren. Is “vleesetend”: kleine insecten blijven kleven op het bladoppervlak en worden dan door verteringssappen (bv stremselenzym) verteerd. Naarmate de vertering vordert rollen de bladeren zich geleidelijk van de rand naar binnen. Deze strategie verbetert de stikstofhuishouding op stikstofarme plaatsen (moerassen, rotsen) waar de plant groeit. Sommige onderzoekers zijn van mening dat de vertering niet gebeurt via secretie van de plant zelf, maar door bacteriën, die leven op het bladoppervlak. “vliegenvaibloem”: rugwaarts gerichte haartjes van de bloemmond dwingen de bezoeker, vooral vliegen, om hoog te vliegen, waarbij zij hun rug tegen de stempel en meeldraadhoekje aandrukken. Te grote vliegen komen vast te zitten en verhongeren. Bedreigd vooral door mest en ontwatering. Het kruid wordt zelden in de volksgeneeskunde gebruikt. Omwille van het stremselenzym worden de bladeren gebruikt voor het indikken van melk.

Arve (*Pinus cembra*)

Tot 25 meter hoog. De leeftijd van vele bomen bedraagt meer dan 1000 jaar. Naalden per vijf aan korte twijgen (bij alle andere Europese soorten per twee). Zaden nootachtig, een beetje harsachtig, goed smakend. Vormt in de Centrale Alpen vaak de boomgrens. Aangepast aan de standplaats met vaak slechts een vegetatietijd van drie maanden en lage temperaturen. Gedurende het jaar resistent tegen vorst en in de winter zijn de huidmondjes gesloten. Waardevol hout met beperkte toename per jaar, mooi houtstructuur, versiert vele kantoren in Tirol.

Bergden (*Pinus mugo*)

Zelden boomvormig, vaker neerliggende struik. De elastische stam is voortreffelijk aangepast aan de winterse sneeuwdruk. Op noordkanten, bij te lange sneeuwbedekking, wordt de bergden veel beschadigd door de schimmel *Herpotrichia nigra* (zwarte samengekleefde naaldbussels) en vervangen door de groene els. Zelfde behandeling. Wegens zijn rijkdom aan hars speelt de bergdenolie een bijzondere rol, wordt ook gebruikt als badadditief.

Smalle weegbree (*Plantago lanceolata*)

Is reeds sinds de oudheid gekend als een voortreffelijk geneeskruid. Bewezen hoestmiddel. Indruppelen van uitgeperst sap of het opleggen van gekwetste bladeren op insectenbeten verzacht jeuk en vermindert de zwelling. Zelfde gebruik bij kneuzingen en andere zwellingen. Het sap is (vermoedelijk wegens zijn aucubingehalte) antibiotisch werkzaam. De werkstoffen van de plant zijn slijm- en bitterstoffen, looistof, kiezelzuur en een aucubin glycoside. Veelzijdig toegepast, ook in de homeopathie. Gemengd met zachtere kruiden als salade, bij kwarkgerechten, gekookt als groente of bij kruidensoepen.

Grote weegbree (*Plantago major*)

De zaden blijven gemakkelijk kleven bv aan schoenzolen. Dit zorgt voor verspreiding van de plant overal waar mens en dier gaan. De indianen noemen de plant daarom “voetstappen van de blanke man”; de soort kwam oorspronkelijk niet voor in Amerika. Is medicinaal minder werkzaam als de smalle weegbree. De hele plant wordt gebruikt, inwendig onder de vorm van thee of siroop bij bronchitis en astma, maar ook tegen tand- hoofd- en oorpijn; uitwendig voor wondheling. De bladeren worden gebruikt als salade of groente, gedroogd als thee.

Salomonszegel (*Polygonatum*)

Naam: de witte wortelstok is knopig verdikt; afgeleid van het Griekse woord *polys* (= veel) en *gony* (= knopen). Alle delen van alle soorten, maar vooral de bessen, bevatten saponinen en andere gifstoffen. Men twijfelt of de plant wel het cardioactieve digitalis glycoside bevat. Naar de middeleeuwse signatuurleer was de salomonszegel goed tegen eksterogen (knopen!), zij werden bij afnemende maan in de broekzak gedragen. Volgens de legende is de wortelstok de geheimzinnig plant die enkel de specht kan vinden en voor diegene die de plant bezit zullen de gesloten deuren bij toverslag openen.

Levendbarende duizendknoop (*Polygonum viviparum*)

De plant is pseudolevendbarend; direct onder de bloeiwijze zijn er broedbolletjes die gevuld zijn met zetmeel. Uit die knobbeltjes komen in de zomer kleine blaadjes uit; in de herfst vallen ze op de grond als volwaardige planten; ze worden vaak gegeten door de sneeuwhoenders; het is hun lievelingsvoedsel. De plant is een overblijver uit de ijs tijd; zijn resten zijn gevonden in de afzettingen van de ijs tijd (in de zilverwortelklei). De knobbeltjes worden in IJsland gebruikt om er brood mee te bakken. De plant wordt niet gegeten door het weidevee. De plant werd vroeger gebruikt als toverplant: als een koe behekst was en geen melk meer gaf dan voederden de herders de koeien met deze plant en de verdroogde melk vloeyde weer; vandaar de namen “breng me terug”, “kom terug” en “verloren-keer terug”.

Ganzerik (*Potentilla*)

De Duitse naam Fingerkraut omdat de meeste soorten vingervormige, vijftallige bladindeling hebben. De wetenschappelijke naam *Potentilla* komt van het Latijnse woord *potentia* (= sterk). De Duitse naam tormentill komt van het Latijnse “*tormina*”, was te vertalen is door buikkrampen of kolieken.

Tormentil (*Potentilla erecta*)

Heeft een krachtige wortelstok, wat typisch is voor ganzeriken en één enkele vierbladige rozenbloem. De Duitse naam Blutwurz slaat op de rode verkleuring van de wortel bij het snijden. Werd vroeger gebruikt voor het kleuren van likeur. Bevat veel catechine, een looistof, die de maagwand niet prikkelt. Wordt vandaag nog in de geneeskunde als maagmiddel aangewend omwille van zijn hoog gehalte aan looistoffen (15 tot 20%). Uitwendig bij ontsteking van het slijmvlies van de mond. Werkt eetlustbevorderend, sterk samentrekkend, stoppend, ontstekingsremmend, bloedstillend en bloedvormend.

Sleutelbloem (*Primula*)

Het geslacht is met zijn ongeveer 300 soorten vooral aanwezig in het hooggebergte van Oost-Himalaya, in Tibet en in het aangrenzende West-China. In de Alpen komen 17 soorten voor. Inheemse sleutelbloemsoorten in het vlakke land hebben doorgaan een gele bloem, de sleutelbloemen in de Alpen, met uitzondering van de Alpenaurikel, een roze, roodviolet tot blauwe kleur. Hiermee is de plant beter aangepast aan zijn bestuivers: de in het vlakke actieve bijen hebben een voorkeur voor geel, de in de bergen talrijk voorkomende vlinders hebben een voorkeur voor rood, paars en blauw. Eventueel ook wegens de grotere productie van anthocyaan (rood tot blauwe kleurstof) door de lage nachttemperaturen in de bergen. De wetenschappelijke naam *Primula* betekent “eerste bloem”; dit komt van het Latijnse woord *prima* (= de eerste), wat wijst op de vroege bloem. De naam sleutelbloem komt door de gelijkenis van de bloeiwijze met een sleutelbos. Via zijn klieren scheidt de plant een stof af die bij gevoelige personen kan leiden tot onaangename huidallergieën.

Melige sleutelbloem (*Primula farinosa*)

De naam komt van de witte kleur van de onderkant van het blad. De kierhaartjes van de plant scheiden kleine kristallen uit die vermengd met plantenwas deze melige deklaag vormen. Van alle sleutelbloemen komt deze plant het vaakst voor in de Alpen; ze is ook verspreid over Noord-Europa.

Pluisanemoon (*Pulsatilla*)

De wetenschappelijke naam verwijst naar de klokvormige bloemvorm, van het Latijnse woord *pulsare* (= slaan, luiden). Heet een vruchtpruik; de enkelvoudige vruchten zijn pluiszwevers en boren zich met hun scherpe spit door hygroskopische bewegingen nog diep in de bodem. Lichtminnend, verdwijnt plotseling bij bemesting. De bladeren bevatten anemonol dat bij drogen zijn effect verliest.

Alpenanemoon (*Pulsatilla alpina*)

Groeit op kalk en vorm samen met de zwavelanemoon op zure bodem een vicariant soortenpaar. Omwille van de harige vruchtpruik zijn er originele volksnamen: petersbaard, duivelsbaard, knorrige jager, boksbaard, heksenbezem.

Wildemanskruid (*Pulsatilla vulgaris*)

Droogteplant; beschikt over diepe wortels (meer dan 1 meter), jonge loten zijn dicht behaard. Indicatorsoort van de kalkgraslanden (submediterane droogte- en halfdroogtegraslanden). Bedreigd, door de achteruitgang van schapenweides. Giftig: vers veroorzaken alle delen omwille van alkaloïde protanemonine en andere werkingsstoffen felle plaatselijke irritaties alsook cardiovasculaire- en ademhalingsverlamingsverschijnselen. Eventueel dodelijk giftig, in het bijzonder voor honden. Het kruid werd vroeger in de geneeskunde gebruikt tegen jicht, griep enz. Vers geperst sap wordt een zeer werkzaam homeopathisch middel dat gebruikt wordt bij verschillende ziekten.

Boterbloem (*Ranunculus*)

De gele bloemen zijn vaak aan de binnenkant glanzend omwille van oliedruppels in de buitenste opperhuid, onder dewelke een helder witte, met zetmeel gevulde laag ligt. Alle boterbloemen zijn in verse toestand omwille van protoanemonine giftig en kunnen leiden tot het vergiftigen van vee. Afgesneden stengels kunnen huidirritatie veroorzaken (weide-eczeem).

Alpenboterbloem (*Ranunculus alpestris*)

Is ingesteld op lange bedekking door sneeuw: ontwikkelt loofbladeren reeds onder het sneeuwdek en ontvouwt ze direct nadat de sneeuw weg is. De scherp smakende bladeren worden graag gegeten door gemzen, heet daarom in de volksmond gemzenvoer. Jagers hopen via het eten van de bladeren verlost te zijn van hoogtevrees, net zoals de gemzen (jagerblaadjes).

Gletsjerranonkel (*Ranunculus glacialis*)

Is samen met *Achillea atrata* de hoogst bloeiende plant in de Alpen. Dit werd bereikt op de Finsteraarhorn op 4275 m¹. Heeft 2 tot 3 vegetatieperioden voor de bloem nodig. Ondanks de extreem vorstgevoelige standplaats vertonen de glanzend groene bladeren geen zichtbare klimaataanpassingen, enkel de bloemkelk is donkerbruin en harig. Mogelijks is het protoplasma vorstbestendig. Eén van de fysiologisch best onderzochte Alpenplanten. Bouwt op puin hindernissen om puinbeweging tegen te gaan; heeft een verdikte wortelstok. Behoud in tegenstelling tot andere boterbloemsoorten kelk- en kroonbladeren tot bij rijpheid van de vrucht.

¹ Noot van de vertaler: sinds 1985 is het record scherper gesteld: op de zuidgraat van de Dom in Wallis werd op 4450 m hoogte een bloeiende tweebloemige steenbreek (*Saxifraga biflora*) ontdekt. (bron *Alpenblumen* van Dieter Heß)

Bergboterbloem (*Ranunculus montanus*)

Is een soortengroep die uit moeilijk van elkaar te onderscheiden soorten bestaat. Er werden tot 50 insectensoorten waargenomen op de bloem. Heeft vele volksnamen zoals gele vliegenmepper.

Ratelaar (*Rhinanthus*)

Halfparasiet. Kleine zuigorganen dringen in de waterleidingsvaten van de wortels van de waardplant. Daardoor brengt de weide minder op en is de plant niet geliefd bij de boeren. Nederlandse naam: in de droge zaaddoosjes rammelen de zaden als je ermee schudt. De wetenschappelijke naam komt van *rhinos* (= hoorn) en slaat op het hoornachtig uitsteeksel aan de helmtop.

Alpenroos (*Rhododendron*)

De naam rhododendron (= rozenboom) werd tot in de 17^e eeuw gebruikt voor Oleander en Linnaeus heeft de naam overgebracht naar de alpenroos. Het geslacht *rhododendron* omvat wereldwijd ongeveer 600 soorten, enkele daarvan zijn sierplanten. Bestuiving door hommels met een lange tong. Tussen beide inheemse alpenrozen kunnen er bastaarden voorkomen (*R. x intermedium*, met kenmerken van beide ouders), die kunnen kruisen en zelfs met hun ouders terug kunnen kruisen. Inheemse struik die de winter het best doorkomt onder de sneeuw, die zo de plant beschermt tegen bevriezen. Extreem vorstgevoelig. Planten in het laagland hebben in de winter een dik loofdek nodig. Lederachtige bladeren met klierschubben die een etherische olie afscheiden (beperkt de verdamping). Vele rhododendronsoorten hebben in bloemen (en dus ook in de nectar), vruchten, bladeren en lootoksels het sterk giftige andromedotoxin (acetylandromedol). Herkauwers in het bijzonder lopen gevaar wegens de beperkte voedselkeuze in de winter. Sinds de oudheid zijn vergiftigingen door honing van rhododendronsoorten (en andere heideachtigen) beschreven, toch is de alpenrozenhoning wegens zijn aroma geliefd. Beide soorten worden bestreden als alm-onkruid. Van beide soorten zijn er wit bloeiende variëteiten, wiens standplaatsen streng geheim gehouden worden omdat ze als bijzonder werkzame toverplanten gelden.

Roestbladig alpenroosje (*Rhododendron ferrugineum*)

Groeit op zure bodem en vormt samen met het harig alpenroosje (*R. hirsutum*) op kalk een vicariant soortenpaar. Bij stammen met een doormeter van één tot twee centimeter werd een ouderdom van nagenoeg 100 jaar vastgesteld. Geldt als alm-onkruid en is in Zwitserland niet beschermd. Wordt door bergboeren ook echte alpenroos genoemd.

Harig alpenroosje (*Rhododendron hirsutum*)

Groeit op kalkrijke bodem en vormt samen met het roestbladig alpenroosje (*R. ferrugineum*) op zure bodem een vicariant soortenpaar. Wordt door de bergboeren ook almroes genaamd. Zou naar verluide bliksem aantrekken.

Roos (*Rosa*)

De spreekwoordelijke “doornen” van een roos zijn eigenlijk stekels (uitgroei van de opperhuid en onderhuid). Zij dienen als klimorganen, bescherming tegen vraat en eventueel als condensatiepunt. Wortelschimmel. Vaak galvorming door rozengalwespen (larven groeien in de galkamer op). De Duitse naam “Hagebutte” voor de vrucht wijst op het voorkomen van de plant in hagen. Rozenbottels hebben een hoog gehalte aan vitamine C en andere vitaminen en zijn daarom een goed middel tegen verkoudheid. Wordt verwerkt in thee, moes, soep, wijn enz. Het parfum “rozenolie” werd sinds de oudheid uit de rozenblaadjes van de tuinroos gewonnen. Voor de Grieken was de roos het symbool van de liefde, schoonheid en levensvreugde. Bij de Germanen daarentegen het zinnebeeld van vuur en wereldondergang. Rozengallen speelden wegens hun merkwaardige verschijning een rol in het bijgeloof en volksgeneeskunde.

Alpenhaagroos (*Rosa pendulina*)

Is de hoogst stijgende rozensoort. Verspreiding: rozenbottels worden door raven, kraaien, pestvogels, notenkrakers, korhoenders en vossen gegeten. Rozenbottels zijn rijk aan vitaminen en organische zuren. Versterkingsmiddel voor moeders die borstvoeding geven en voor mensen die herstellend zijn. Thee op basis van de vruchten werkt vochtafdrijvend, zonder de nieren te irriteren. Ook de volksnaam vrouwenroos duidt op het gebruik als geneeskruid. Omwille van hun weinige stekels wordt de plant gebruikt als onderlaag voor de hoogstamrozen.

Veldzuring (*Rumex acetosa*)

Zwak giftig wegens zijn hoog gehalte aan oxaalzuur en zijn oplosbare zouten. Zeer aromatisch als groente (gemengd met spinazie), salade, soepkruid. Consumptie van grote hoeveelheden is af te raden, bij kinderen zijn reeds dodelijke vergiftigingen voorgekomen. Te mijden door personen met jicht, reuma, nierziekten, maagzuur, astma en longaandoeningen. Werkt vochtafdrijvend, laxermiddel en verfrissend. Bij massaal voorkomen van de plant is veevergiftiging mogelijk.

Alpenzuring (*Rumex alpinus*)

Getuige van vroegere nederzettingen, stikstofindicator. Is moeilijk uit te roeien, vooral de wortelstok biedt weerstand. De zaden in de bodem blijven tot 13 jaar kiemvaardig. Alm-onkruid: groeit in de omgeving van almgebouwen en bij stallen, wordt door het weidevee niet gegeten wegens zijn hoog gehalte aan oxaalzuur. Bladeren en wortelstok werden in de volksgeneeskunde gebruikt als laxermiddel, tegen winderigheid en hoesten. Wordt tot vandaag ingemaakt als zuurkool. Jonge bladeren werden op vele plaatsen als wilde spinazie gegeten. De steel werd klaar gemaakt als rabarber. Voortreffelijk zwijnenvoer. Bovendien dienden de bladeren als verpakkingsmateriaal om boter en kaas koel te houden. Volksnamen bijvoorbeeld kakplaats, (wegens zijn standplaats), berggrabarber. Graag gecultiveerd in kloostertuinen een daarom ook monniksrabarber genoemd.

Wilg (*Salix*)

Het geslacht omvat wereldwijd ongeveer 500 soorten. De wilgen bieden in het voorjaar het eerste voedsel voor bijen en aanverwanten: de bloeiende twijgen stonden daarom vroeger onder natuurbescherming en moesten gespaard worden. De hoogalpine soorten *S. herbacea*, *S. reticulata* en *S. retusa* worden met het begrip gletsjerwilgen samengevat. Vermoedelijk houdt de vroege knopvorming van de gletsjerwilgen verband met de korte vegetatietijd: zo kan je in een winterknop reeds 2 andere knopgeneraties vinden; derhalve wordt een knop reeds tweeënhalf jaar voor zijn ontplooiing aangelegd. De katjes van de gletsjerwilgen staan – in tegenstelling tot de andere wilgensoorten – eindstandig op korte twijgjes. Wilgenbloemen werken als kalmeringsmiddel. De wilgenschors werd vroeger aangewend als thee tegen hoofdpijn, bevat salicylzuur.

Kruidwilg (*Salix herbacea*)

Behoort tot de gletsjerwilgen (zie wilg hierboven). “De kleinste van alle bomen” heeft Linnaeus deze wilgenpeuter genoemd. Slechts twee tot tien centimeter groot, houtachtige stam die ondergronds kruipt; slechts de stengels met twee tot drie blaadjes komen boven de aarde uit. Dikteaangroei is met minder dan 0,5 mm per jaar uiterst gering. Relict uit de ijstijd; indicatorsoort voor sneeuwvalleitjes op kalkarme bodem. Aangepast aan de insectenarme standplaats en aan de lange sneeuwbedekking: (secundair) windbloeiër. Zaden in de koude bodem blijven lang kiemvaardig.

Netnervige wilg (*Salix reticulata*)

Behoort tot de gletsjerwilgen (zie wilg hierboven). Dwergstruik, tot 15 cm hoog. Kan tot 40 jaar en ouder worden.

Stompbladige wilg (*Salix retusa*)

Behoort tot de gletsjerwilgen (zie wilg hierboven). Kan ook zeer goed puin afdammen. De zomergroene bladeren kleuren in de herfst goudgeel en verspreiden daarbij een opvallende intensieve geur, waaraan je de plant reeds van ver kan herkennen.

Salie (*Salvia*)

Het geslacht salie behoort met zijn ongeveer 700 soorten tot de soortenrijkste geslachten ter wereld. Het hefmechanisme om de bloem te openen kan enkel door hommels (zelden door bijen) in werking gezet worden. De naam komt van het Latijnse woord *salvare* (= genezen). Grieken en Romeinen gebruikten de echte salie (*Salvia officinalis*) als algemeen versterkend middel voor geest en lichaam en raadden het aan bij slangenbeten. In de middeleeuwen verspreid tegen verkoudheid, koorts, epilepsie, cholera en constipatie. Vandaag meer als keukenkruid wegens zijn verteringsbevorderende werking bij vette spijzen, vlees en vis. Gegeven bij wijn en bier zou deze bedwelmend zijn. Vroeger ook gebruikt als wierrook. Waar salie goed groeit, heerst rijkdom en een sterke vrouw.

Steenbreeksoorten (*Saxifraga*)

Het geslacht telt wereldwijd ongeveer 400 soorten, overwegend gebergteplanten. In Centraal-Europa 40 soorten, vooral in de Alpen. Vaak gele en oranje vlekken op de kroonbladeren (loep!), die de signaalwerking van de meeldraden versterken en deze naar het afwerpen van de helmhokjes vervangen. De Nederlandse naam is een letterlijke vertaling uit het Latijn. De naam van het geslacht gaat terug tot Plinius (*quia saxa frangit* = terwijl hij de rotsen breekt). Van de standplaats in de rotsspleten werd verkeerdelijk afgeleid dat de plant de rotsen splijt. Steenbreeksoorten dienen – volgens de signatuurleer – als geneesmiddel tegen nier- en galstenen. Andere toepassingen, zoals de naam het zegt: steenbreek, oorspronkelijk verwijzend naar de knolsteenbreek (*S. granulata*), wiens kruid en bloemen net als de kleine harde broedknollen (ook volgens de middeleeuwse signatuurleer) toegediend werden als geneesmiddel tegen blaasstenen.

Gele bergsteenbreek (*Saxifraga aizoides*)

Typische vliegbloem met vlakke bloemen, roodgele vlekken op de kroonbladeren als merktekens en vrij toegankelijke nectar. Meer dan 85 vliegensoorten werden als bestuiver waargenomen, daarbovenop ook hommels, wespen, bijen, dagvlinders en kevers.

Zuiltjessteenbreek (*Saxifraga oppositifolia*)

Bevolkt met zijn ondersoorten uitgestrekte gebieden van Sierra Nevada over Groenland, Europa en Siberië tot Kasjmir. Behoort tot de fundamente van de nivale flora. De altijdgroene bladeren verdragen tot -40°C zonder schade. De aanzet tot bloemvorming gebeurt reeds in de late zomer tot herfst. Bloeit als eerste van de nivale planten; de bloemen zijn zeer kouderesistent (tot -15°C). De nieuwe uitloop van de gevoelige bladeren volgt pas later, wanneer het gevaar voorbij is. De zaden wegen slechts 0,0001 gram, windverspreiding.

Rondbladige steenbreek (*Saxifraga rotundifolia*)

Wordt in tegenstelling tot de hoogalpine steenbreeksoorten 50 cm groot en heeft geen bescherming nodig tegen verdamping of wind omdat hij groeit in de vochtige ruigte (Duits = Hochstaudenfluren). Gele en paarse puntjes op de bloemblaadjes dienen als honingmerktekens en wijzen de bloembezoekers (meestal kleine vliegjes) de weg. In stengels en bladeren heeft men choline gevonden. Werd in de volksgeneeskunde gebruikt bij longziekte en heet daarom in Zwitserland vaak nog longkruid. Wegens zijn gelijkenis met het heekkruid (*Sanicula europaea*) heet de plant ook bergheekkruid of alpenheekkruid.

Scabiosa-soorten (*Scabiosa*)

Geslachtsnaam: vroeger werd de beemdkroon (*Knautia arvensis*) ondergebracht in het geslacht *Scabiosa*. Maar de beemdkroon heeft slechts 4 in plaats van 5 kroonblaadjes heeft. Hij werd als middel gebruikt tegen huiduitslag (Latijnse *scabies* = schurft); heet ook jeukkruid.

Knopig helmkruid (*Scrophularia nodosa*)

Naam van de knolvormige, aan de oppervlakte knopige wortelstok (Latijnse *nodosus* = knopig). Wegens zijn saponinegehalte zeer gewaardeerd als geneeskruid, bijvoorbeeld tegen kiertumoren (Latijnse *scrophula* = gezwel). Gebruikt op grond van de signatuurleer; ook bij huiduitslag.

Vetkruid (*Sedum*)

De bladeren hebben een weefsel dat water kan opslaan. CAM-planten (Crassulacean acid metabolism); om zich te beschermen tegen verdamping zijn de huidmondjes overdag gesloten, 's nachts wordt koolstofdioxide onder de vorm van organische zuren vastgelegd.

Muurpeper (*Sedum acre*)

Indicatorsoort voor *Sedo-Sceranthetea*. Het zaad wordt door regendruppels van de plant losgeslagen en verspreidt zich dan als regenwemmer, ook verspreiding door mieren. Bestand tegen verdroging: de plant groeit in het herbarium voort als ze niet afgerukt wordt. Giftig door alkaloïde en andere nog niet onderzochte stoffen. Vroeger gebruikt als geneeskruid. Het sap van de bladeren werkt verkoelend en pijnstillend. De wetenschappelijke geslachtsnaam komt van het Latijnse woord *sedare* (= kalmeren). Werkt plaatselijk irriterend en verdovend. Scherpe pepersmaak. Wordt gedroogd gebruikt bij wilde groenten en salade.

Huislook (*Sempervivum*)

CAM-plant (Crassulacean acid metabolism). Als bescherming tegen verdamping zijn de huidmondjes overdag gesloten, 's nachts wordt de koolstofdioxide onder de vorm van organische zuren opgeslagen. Binnen in de bladeren bevinden zich waterweefsels die door een ruwe opperhuid en verzonken huidmondjes beschermd worden tegen verdamping. Hoofdrozet sterft af na de vruchtrijping; overwintert door dochterrozetten. Rolverspreiding door de min of meer bolvormige vorm van de dochterrozetten die gemakkelijk de berg afrollen. De naam komt van het Latijnse *sempervivum* (= altijd levend) omdat de plant altijd groen is. Symbool voor onsterfelijkheid. Het sap van de bladeren werd gebruikt bij brandwonden. Men kan direct een in stukjes gesneden blad als wondpleister gebruiken.

Gewone huislook (*Sempervivum tectorum*)

Op de bladeren worden temperaturen gemeten van bijna 50°C. Bedreigd door het schoonmaken van oude muren. De inheemse huislook heeft dezelfde bijwerkingen als de *Aloe vera*, nl. als zonnebrandcrème en vochtinbrengende crème. en is geschikt voor de aanmaak van huidzalven. Magische plant, beschermt tegen onderweder (donderkruid) en wordt daarom aangeplant op muren en daken (Latijnse *tectorum* = op daken groeiend). Wegens de vermeende bescherming tegen blikseminslag beviel Karel De Grote in de 9^e eeuw in "*capitulare de villis*" de aanplanting op alle rijksgebouwen: "en de tuinman zal op zijn dak de donderbaard hebben".

Kruiskruid (*Senecio*)

Het geslacht telt wereldwijd ongeveer 2000 soorten, in Oost-Afrikaanse gebergten ook boomvormige vertegenwoordigers, op de Canarische eilanden gekend als potplant. De wetenschappelijke naam komt van het Latijnse woord *senx* (= grijs); vermoedelijk omdat de uitgebloeide planten door de witte haarkronen van de vruchten doen denken aan grijze haren; eventueel ook omwille van de halfbolvormige en kale (gelijkend op een kletskop) bloembodem. De naam kruiskruid is een

verbastering en daarmee onjuist. Typisch voor het slacht zijn de pyrrolidizin-alkaloïde, die de lever beschadigen en kanker veroorzaken. Vergiftigingssymptomen treden vaak zeer laat op (na weken of maanden). Vergiftiging ook via honing en koemelk. Het vee mijdt de *Senecio*-soorten in de weide, maar niet in het hooi. Grote kruiskruidbestanden kunnen daarom grote schade bij het vee veroorzaken. Bij zeer hoge doses zijn ook dodelijke vergiftigingen, in het bijzonder bij kleine zoogdieren, mogelijk. Verschillende zeer giftige soorten uit Mexico leveren volkse muizengif. In de volksgeneeskunde verdund bij menstruatiestoornissen en neusbloedingen; zelfbehandeling is af te raden.

Alpenkruiskruid (*Senecio alpinus*)

Giftig, ook voor vee en varkens. Gedroogd nog bruikbaar als voeder voor de sterf gifresistente geiten. De bergboeren gebruikten een afkooksel van het kruid om wonden te reinigen.

Jacobskruiskruid (*Senecio jacobaea*)

De soortnaam heeft betrekking op de bloeiperiode rond de heilige Jacobus (25 juli).

Schaduwkruiskruid (*Senecio ovatus*)

Bevat alkaloïden waarvan ondertussen aangetoond is dat ze het DNA beschadigen. Het kruid werd lange tijd als bloedstelpend middel gebruikt. Omwille van de ondertussen bekende giftigheid wordt hiervan afgezien.

Klein kruiskruid (*Senecio vulgaris*)

Verborgen verspreiding via weidemieren (*Tetramorium*). Lange tijd gebruikt als bloedstelpend middel, bv. bij neusbloedingen. Wegens giftigheid wordt dit afgeraden.

Stengelloze silene (*Silene acaulis*)

Bloemen geuren. Voor leken zijn de bloemen mos. Dringt met een tot 130 cm lange wortel diep in het gesteente in. De scheuttoppen van het kussen zijn slechts aan de oppervlakte groen, van binnen zijn de bladeren afgestorven en produceren zo zelf humus die door de fijne wortels van de naburige scheuten doorsnede worden. Het kussen groeit zeer langzaam en kan tot 100 jaar oud worden. Doormeter tot 2 m en meer. De vruchten zijn wintervast.

Avondkoekoeksbloem (*Silene latifolia*)

Typische nachtvlinderbloem (voor door de familie van de *Noctuidae* en *Sphingidae*); eerst 's avonds, soms bij slecht weer 's middags al geopend en pas dan sterk geurend. Oude inwijkeling, cultuurbegleiter sinds het jonge steentijdperk. De wortels werden vroeger wegens hun gehalte aan saponinen als witte zeepwortel gebruikt zowel in de geneeskunde als bij het wassen. Het Griekse woord *sianlizein* betekent schuimen.

Nachtsilene (*Silene nutans*)

Nachtvlinderbloem, 's avonds sterk geurend naar hyacint. De bestuivers (kleine "uilen") gebruiken de bloem als broedplaats – een voorbeeld van *Yucca* bekend, in de inheemse flora echter een zeldzame situatie.

Blaasilene (*Silene vulgaris*)

Bijna één meter diep wortelend. Kelk eivormig tot bijna bolvormig (opgeblazen): windval. Ondersoort *ssp. glareosa* in kalkpuin typische puinoverkruiper. Wortels werden vroeger gebruikt in de geneeskunde. Jonge bladeren en stengels vóór de bloei worden gebruikt in gemengde salade, soepen en spinazie, vandaar ook de naam veld- of weidespinazie.

Kwastjesbloem (*Soldanella*)

Vaak smelt de bloem zich op lange met sneeuw bedekte standplaatsen reeds door het dunne sneeuwdek omhoog. Het doorsmelten wordt minder veroorzaakt door het via ademen veroorzaakte eigenwarmte van de plant, dan wel door de absorptie van de zonnewarmte via de donkere knoppen en bloemstelen. Het geslacht dateert uit het tertiair en is ontstaan in de Alpen. In de Alpen komen zeven soorten voor.

Betonie (*Stachys officinalis*)

De knol is door zijn gehalte aan stachyose, een suikerachtige tetrasaccharide, zeer voedzaam, een beetje melig en smakelijk. Bereiding zoals aardappelen of spinazie. In Engeland commercieel gekweekt, oogst vooral in december en januari. Vroeger gebruikt als varkensvoer. In de volksgeneeskunde ook als droog looistof.

Blauwe knoop (*Succisa pratensis*)

Volgens een legende heeft de duivel in een vlaag van woede omwille van de geneeskracht van de plant, zijn wortel vanonder afgebeten. De wetenschappelijke naam komt uit het Latijn: *succidere* = afsnijden. Werd vroeger gebruikt bij aandoeningen van de luchtwegen, als slijmoplossend middel, ook om vocht af te drijven, om bloed te reinigen; als middel om bij oogziekten.

Echte gamander (*Teucrium chamaedrys*)

Droogteaanpassingen: tot 1,2 meter diep wortelend, bladeren ruw, stengel zachtharig behaard, heel de plant is rijk aan etherische olie (transpiratierevend). Heeft vele heilzame effecten, bv. bij tandvleesontsteking, koorts, astmatische hoest en baarmoederklachten.

Akeleiruit (*Thalictrum aquilegifolium*)

De bladeren lijken verbluffend op die van de akelei. Opvallende gekleurde meeldraden hebben de functie als showapparaat overgenomen: uniek in de inheemse flora, maar komt ook voor bij mirte, eucalyptus en Afrikaanse acaciabomen. Bieden stuifmeel in plaats van nectar. Vroeger een geneeskruid: bijvoorbeeld laxermiddel en tegen malaria. Volksnamen zoals keizerthee, borstthee en longkruid. De bladeren bevatten een gele kleurstof die gebruikt werd om wol te verven.

Tijm (*Thymus*)

De wetenschappelijke naam komt van het Griekse woord *thymos* (= kracht) en verwijst naar het belang als geneeskruid. Antibiotische werking door de etherische olie thymol of tijmkampfer (vooral in *Thymus vulgaris*). Bestrijdt virussen, bacteriën en infectiekiemen. Middel tegen hoest en krampstillend. Wondermiddel in alle toedieningen. Thymol in geconcentreerde vorm (bijvoorbeeld in tijmolie) kan bij overdosis leiden tot sterke (zelfs dodelijke) vergiftigingen. Smaakbrenger en bevordert de spijsvertering, bijzonder aanbevolen bij vette spijzen. Imkers wrijven daarmee bijenkasten uit zodat parasieten gedood worden en de bijenzwerm weer gelokt wordt.

Wilde tijm (*Thymus serpyllum*)

Bevat etherische oliën. De wetenschappelijke naam komt van het Latijnse woord *serpere* (= kruipen). Als geneesmiddel (thee) slijmoplossend bij hoest en maagversterkend. In bad bevordert het de bloedcirculatie en is een algemeen tonicum. Stimulerende werking. Goede bijenweide. Echte tijm (*Thymus vulgaris*) werkt gelijkaardig maar is sterker.

Morgenster (*Tragopogon pratensis*)

De bloemen openen zich 's morgens rond 8 uur (enkel bij zon) en sluiten in de vroege namiddag. De omwindselbladeren bedekken de gele straalbloemen in een vorm die lijkt op een baard van een bok. De wetenschappelijke naam komt van het Griekse woord *tragos* (= bok) en *pogon* (= baard). De nog

gesloten vruchtstand doet denken aan een boksbaard. De plant werd rond 1500 aangeplant als voedingsplant, de wortel is rijk aan koolhydraten. Zij werd echter snel vervangen door de verwante schorseneer. Stengelmerk smaakt zoet naar melk, ruw eetbaar. Jonge plantendelen werden gebruikt als groente.

Klaversoorten (*Trifolium*)

De kiemblaadjes maken reeds dag- en nachtbewegingen, waarbij ze 's nachts samenklitten. Wortelknolletjes met stikstofbindende bacteriën. De wetenschappelijke geslachtsnaam komt van de drietallige bladeren en de Latijnse woorden *tres* (= drie) en *folium* (= blad).

Alpenklaver (*Trifolium alpinum*)

Ruikt bij zonneschijn balsamisch (= naar vanille). Heeft een meterlange taaie penwortel die zoet smaakt. Het afkooksel wordt in de volksgeneeskunde gebruikt tegen borstpijn. Als voedsel geliefd bij koeien, schapen, gemzen en marmotten.

Bruine klaver (*Trifolium badium*)

Ongeveer 60 kleine bloempjes zijn verenigd tot één hoofdje om zo een grote showeffect te bereiken. De gele vlaggen van de vlinderbloemen worden na de bloei eerst vanonder bruin en daarna neemt de bruine plek in omvang toe. De vliezige bloemblaadjes blijven behouden en helpen de zaden bij de verspreiding. Behoort als mestlievende soort tot één van de weinige Alpenplanten die profiteert van de intensivering van de landbouw in de bergen. Waardevolle voedselplant.

Europese trollius (*Trollius europaeus*)

De naam komt van het Oudhoogduitse troll (= kogelrond) en van het Latijnse *trulleus* (= kogelrond vat). De bloemdekbladen sluiten zich kogelvormig samen en laten enkel bij zonneschijn aan de top een kleine opening vrij. De bestuiving gebeurt via kleine insecten, waaronder een kleine vliegensoort, die zich tijdens de bloeiperiode voortdurend in de bloem ophoudt en daar haar eieren legt. Voor vele kleine insecten ook een beschermend nachtverblijf. Giftig omwille van protoanemonine. Werd vroeger gebruikt tegen scheurbuik.

Bosbessen (*Vaccinium*)

Alle soorten hebben een wortelschimmel. De wetenschappelijke geslachtsnaam komt van het Latijnse *bacca* (= bes). De bladeren van de bosbessoorten werden in plaats van de verwante *Arctostaphylos* gebruikt als ontsmettingsmiddel voor urinewegen.

Blauwe bosbes (*Vaccinium myrtillus*)

Heeft in de bergen behoefte aan sneeuw. In een sneeuwarme winter kunnen de bovengrondse delen bevroren. Is in staat om water op te nemen bij lage temperaturen en zelfs via sneeuw op de twijgen. Door een waslaag overtrokken blauwgerijpte bessen. Verspreiding via spijsvertering door vogels, slakken, vossen enz. Vegetatieve vermeerdering door ondergrondse uitlopers. Eén plant kan zich over één hectare uitspreiden en dan meer dan 1000 jaar oud zijn. Gevoelig voor industriële emissies, in het bijzonder voor zwaveldioxide, waarschijnlijk omwille van beschadiging van de wortelschimmels. De vruchten bevatten tot 30% pectine alsook veel suikers, fruitzuren en vitamine. In verse toestand zijn ze laxerend, gedroogd zijn ze verstoppend (looistofwerking) en worden dus medicinaal gebruikt tegen diarree, vooral bij kleine kinderen. Hiervoor gebruikt men ook de bladeren die omwille van hun gehalte aan arbutin en hydrochinon (tot 1,5%) licht giftig zijn. Aanbevolen wilde vrucht, ruw, als compote of jam. Ook verwerkt tot bosbessenjenever en bosbessenwijn.

Kleine veenbes (*Vaccinium oxycoccus*)

Wortelschimmel. Relict uit de ijstijd. De levensduur van de bloemen behoort met zijn 18 dagen tot de langste van de inheemse flora. De bessen bevatten antibiotische stoffen, waardoor de bessen een goed houdbare jam opleveren.

Rijsbes (*Vaccinium uliginosum*)

De bessen gelijken op die van de blauwe bosbes maar zijn matter van kleur. Eetbaar maar zonder smaak. Verklaring van de Duitse naam Rauschbeere of Trunkelbeere: al je veel bessen eet dan treedt er geen roestoestand op maar kan het zijn dat je hoofdpijn krijgt, duizelig wordt of moet braken. Verantwoordelijk hiervoor zijn vermoedelijk gifstoffen die door de schimmel *Pilz Sclerotinia megalospora* gevormd worden en die parasiteert op de bessen.

Rode bosbes (*Vaccinium vitis-idaea*)

De bloemen zijn viertallig, bij de andere soorten van het geslacht meestal vijftallig. Niet zelden zijn er galgezwollen op de bladeren, veroorzaakt door schimmel *Exobasidium vaccinii*. Door zijn hoog gehalte aan pectine kan je van de bessen gemakkelijke jam of compote maken. Wordt vaak opgediend bij wild of gevogelte. In de Elzas wordt uit de bessen een brandewijn gemaakt genaamd "Steinbeerwasser".

Valeriaan (*Valeriana*)

De wetenschappelijke naam komt van het Latijnse *valere* (= sterk, gezond zijn). De Duitse naam, Baldrian, komt van de Noorse god van het licht Balder, zoon van Odin en Frigg, god van de zuiverheid en onschuld. Alle soorten bevatten een etherische olie, die in sterke verdunning aangenaam ruikt, in geconcentreerde vorm echter een onaangename doordringende geur heeft. Werkt als een antidepressivum, kalmerend, kramstillend, zenuw-kalmerend; niet slaapverwekkend maar eerder verfrissend. De sterke geur zou heksen verjagen.

Bergvaleriaan (*Valeriana montana*)

Puinwandelaar. Soms door bergboeren gebruikt als geneeskruid bij zenuwaandoeningen, uitputting, slapeloosheid, migraine en klachten bij menopauze.

Echte valeriaan (*Valeriana officinalis*)

Welriekende bloemen. Al duizenden jaren worden de ondergrondse delen medicinaal gebruikt. Gedroogde wortelstokken hebben een sterke, zweetachtige geur (isovaleriaanzuur), die een sterke aantrekkingskracht uitoefent op katten omdat de geur sterk lijkt op de lokgeur van loopse katten. Planten in een herbarium hebben na jaren nog een onaangename zweetgeur.

Dodenwaad (*Veratrum album*)

Heeft groenachtige bloemen met donkere aders, de onderkant van de bladeren hebben donzige haren. Driedelige bladeren in tegenstelling tot de gentiaansoorten. Bloeit slechts na enkele jaren van vegetatieve groei. Sterk riekend vooral bij zonneschijn. De Duitse naam, (Weißer) Germer, komt van het Oudhoogduitse hram (= martelwerktuig), wegens zijn scherpe, doordringende geur. Zijn alkaloïde, bijzonder in de wortelstok, samengevat onder de naam veratrine, is een zenuwgif. Het veroorzaakt braken, diarree, spierkrampen, ademnood, flauwvallen en kan zonder medische hulp in 3 tot 12 uur na de inname leiden tot de dood. In de oudheid gebruikt voor de vervaardiging van pijlgif. Oud geneeskruid waarvan de onaangenaam riekende wortelstok gebruikt werd. Een afkooksel wordt gebruikt tegen huiduitslag, schurft en mycose (schimmelnagel). De volksgeneeskunde maakt hiervan een zalf, die op slecht genezende wonden gelegd wordt. Is ook voor insecten giftig; werd vroeger gebruikt om luizen te bestrijden bij mens en dier. Meest gehate weideonkruid: het ervaren grootvee raakt het niet aan, maar nog steeds sterven hiervan kalveren, schapen en geiten. Wordt

ook nieskruid genoemd; een kleine hoeveelheid van de gedroogde wortel doet je niezen. Andere volksnamen zijn braakwortel en luizenwortel.

Stalkaars (*Verbascum densiflorum*)

Tweejarig, tot drie meter hoog, bloeit slechts éénmaal. Aangepast aan de droogte: bladeren gerimpeld, aan de stengel aflopend (regen wordt afgeleid naar de wortel), plant bedekt met een dichte viltharen, (bescherming tegen zonnestralen en verdamping). Soortenrijk geslacht met wereldwijd ongeveer 300 soorten. De pollen worden slechts 's morgens tot 10 uur aangeboden. Kroon is geel omwille van flavonoïde en reflecteert dus goed UV-stralen. Ongeveer 60 000 zaden per plant (300 kleine zaadjes per bloem). Omwille van de slijmstoffen en saponine werden de bloemen in de geneeskunde gebruikt tegen hoesten. In de volksgeneeskunde tegen reuma. De zaden bevatten saponine en zijn giftig. Ze werden vroeger gebruikt bij de visvangst.

Koningskaars (*Verbascum thapsus*)

Volgens het volksgeloof kan je aan de hand van de bloeiwijze het weer voor de komende winter voorspellen: een licht bezette bloeiwijze zou op een sneeuwarme periode duiden; een kleine bloeiwijze op een sneeuwarme winter, een bijzonder lange bloeiwijze met dicht bloemenopslag op een lange, sneeuwrijke winter.

IJzerhard (*Verbena officinalis*)

De enige inheemse vertegenwoordiger van een familie die overwegend in de tropen voorkomt. Oud-inwijking (archaeofiet), cultuurbegeleider soms –relict (bijvoorbeeld in de buurt van oude kastelen of nederzettingen) sinds de laatste ijstijd. De naam gaat terug naar het vroegere gebruik bij de ijssmelting: de plant werd toegevoegd aan de smeltstof, het gehalte aan koolstof werkt (zoals eigenlijk bij elke andere plant) uithardend. Sinds de oudheid bekend, universeel gebruikt, als geneeskruid; vandaag echter is dit niet meer gebruikelijk (looistoffen en bitterstoffen). Over het algemeen versterkend, bij huidziekten en bij epilepsie. Toegevoegd bij salades en voor het inleggen van augurken. Toverplant, veelbelovend algemeen geneesmiddel en beschermkruid.

Ereprijs-soorten (*Veronica*)

Het geslacht is met zijn ongeveer 250 tot 300 soorten zeer vormenrijk, veel gebergteplanten, in Nieuw-Zeeland zelfs boomachtige vormen met tot één meter stamdoormeter. De dochter van de arts Gérard van Narbonne genas ooit met deze plant de koning van Frankrijk van een kwaadaardige lepra. Als ereprijs bekam ze de hand van de koning. In de volksmond werden de Veronica-soorten Männertreu genoemd omdat na het plukken van de plant de blauwe bloempjes snel afvallen.

Mannetjesereprijs (*Veronica officinalis*)

Bevat looistoffen, bitterstof en aucubin. In de volksgeneeskunde vooral bij ademhalingsziekten en ademhalingsproblemen, bij jicht, reuma en bij indigestie. Vandaag nog soms in gemengde thee tegen verkoudheid. Kan zoals waterkers gegeven worden bij salades of groenten.

Gelderse roos (*Viburnum opulus*)

Welriekend, de geur is vermoedelijk afkomstig van de pollen. Bestuivers zijn allerlei soorten insecten (behalve vlinders), vooral vliegen, die net zoals bij de schermbloemen op de bloeiwijze voortdurend voor bestuiving zorgen. Wortelschimmel. Schors, bladeren en onrijpe vruchten bevatten verschillende gifstoffen, o.a. de bitterstof viburnin. Vroeger medicinaal gebruikt, pijnstillend en kalmerend, rode vruchten als laxermiddel. De rijpe vruchten zouden, in kleine hoeveelheden gebruikt, volgens de nieuwste inzichten niet giftig zijn. Vruchten gekookt voor jam of gelei. Van het elastische hout maakten men vroeger wandelstokken.

Vogelwikke (*Vicia cracca*)

De ranken aan de veervormige bladeren vormen zoals bij alle klimplanten cirkelende zoekbewegingen en reageren op aanraking. Wortelknolletjes met symbiotische stikstofbindende bacteriën. Niet zelden nectarroof door het zijdelings inbijten van de bloem. Bolvormige “rolzaden”. De opslag-kiembladen blijven tijdens de kieming in de grond. Cultuurbegeleider sinds de jongste ijstijd.

Heggenwikke (*Vicia sepium*)

De kroonblaadjes zijn zo stevig en dik dat enkel krachtige hommels de bloemen kunnen openen (krachtbloemen). Aardhommels roven de nectar door een gat te bijten in de kelk en kroon, aansluitend kunnen ook honingbijen deze gaten gebruiken.

Kleine maagdenpalm (*Vinca minor*)

Het glanzend bladoppervlak biedt door weerkaatsing bescherming tegen warmte. Komt vooral voor in de nabijheid van vroegere nederzettingen en kastelen. Enige Centraal-Europese vertegenwoordiger van een overwegend in de tropen verspreide familie. Tot de bekendste soort van het Middellands zeegebied behoort de inheemse oleander, die reeds in de oudheid bekend stond als een dodelijk giftige plant. Giftig door indolalkaloïde (vooral vincamin); sterk bloeddrukverlagend en hartslopend. Vroeger geneeskruid (alkaloïde, looistoffen, flavonoïde), in de volksgeneeskunde bijv. gebruikt bij huidaandoeningen en aandoeningen van de bloedsomloop. Behoort tot de blauwe bloemen voor de psyche, die de intuïtie versterken en de helderziendheid bevorderen. Naam afgeleid van het Latijnse woord *pervincere* (= omwinden, kransen binden): vroeger hebben meisjes bij het dansen kransen van maagdenpalm gebruikt om zo een grotere uitstraling te bekomen. Voor kinderen maakte men een amulet met maagdenpalm om een betere bloeddoorstroming in de hersenen te bekomen.

Viooltje (*Viola*)

Bij de meeste soorten komt cleistogamie voor (gesloten bloeiend). Bloemen zonder kroonbladeren die als knoppen uitzien, openen zich niet en produceren via zelfbevruchting kiemkrachtige zaden. De Duitse naam “Stiefmütterchen” zou komen van volgende gelijkenis: de beide bovenste, gewoonlijk zonder tekening, kroonbladeren zijn de stiefdochters, die aan de kant van opvallende tekeningen voorzien, zijn de dochter, en het grote onderste kroonblad met het grote sapmerkteken is de moeder. Bevat alkaloïde dat braken veroorzaakt; saponine en salicylzuur hebben slijmoplossende, urineafdrijvende en koortstemperende eigenschappen. Werd vroeger gebruikt tegen hoofdpijn, migraine en slapeloosheid. Een afkooksel van de wortel of bloem werkt laxerend. Bevat een etherische olie die gebruikt wordt bij de productie van parfum en wordt ook gebruikt in de cosmetica. De Britten maakten in de 10^e eeuw van viooltjes en geitenmelk een huidlotion. Bij de oude Grieken was het een symbool van de vruchtbaarheid en was het een veelgebruikt bestanddeel in liefdesdrankjes. Men vlocht daarmee kransen waarmee men zich tooide bij feesten en orgiën, om zo gespaard te blijven van hoofdpijn veroorzaakt door dronkenschap. Werd ook gebruikt om beelden van de huisgoden te versieren. De Grieken en de Romeinen dronken viooltjeswijn tegen de “kater”.

Akkerviooltje (*Viola arvensis*)

Relatief resistent tegen herbiciden. Kan tot één meter hoog worden bij gebruik van herbiciden. Het kruid wordt medicinaal gebruikt als hulp bij de behandeling van huidziekten (salicylzuur, saponine, slijmen, enz.); in de volksgeneeskunde werd het gebruikt tegen hoest en keelinfecties.

Tweebloemig viooltje (*Viola biflora*)

De bloemen staan meestal per 2 op de bloemstengel. Komt vooral voor in de subalpine en alpine zone. Is in het middelgebergte een ijstijdrelict. Teer plantje dat enkel op beschutte, vochtige plaatsen gedijt. Heeft in de winter een dik sneeuwdek nodig tegen vorst, omdat het geen temperaturen onder

12°C kan verdragen. Verwelkt snel in de volle zon, omdat de wortels slechts een geringe zuigkracht ontwikkelen. Heeft weinig licht nodig, behoort samen met de brandnetel, robertskruid en de arabis alpina tot de bloemen die het verst doordringen in de kalkgrotten. Staat op een relatief lage ontwikkelingstrap, heeft van alle viooltjes het kortste spoor. Wordt hoofdzakelijk bezocht door vliegen. Er komen ook cleistogame bloemen voor die zichzelf reeds in de ontluikende knop bestuiven. De zaden worden niet zoals bij de meeste viooltjes door mieren, maar vooral door ree, geiten en gemzen verspreid.

Langsporig viooltje (*Viola calcarata*)

De bloemen zijn meestal donkerpaars, zelden geel of wit. Typische puinwandelaar. Doorboort rotspuin met zijn lange, ondergrondse uitlopers en op zijn uiteinde komen de bladeren in bosjes. Wandelscheut wordt tot 40 cm lang, eerst breekbaar nadien verhout. Is – in tegenstelling tot de meeste viooltjes uit het laagland, die door bijen bestoven worden – een uitgesproken vlinderbloem: smalle bloemingang en een lang spoor.

Maarts viooltje (*Viola odorata*)

De zaden ontwikkelen zich enkel in de gesloten blijvende zomerbloemen (cleistogamie), zelfbestuiving. Het kruid wordt medicinaal als slijmoplossend middel bij bronchitis gebruikt, vooral in de volksgeneeskunde.

Maretak (*Viscum album*)

Halfparasiet die zit op de takken van loofbomen. In hun houtige delen ontrekt hij water en de daarin opgeloste minerale zouten. De plant wordt maximaal één meter hoog en tot ongeveer 70 jaar oud. Grote exemplaren kunnen takken doen afsterven. Vooral op populieren en appelbomen, zelden op andere fruitbomen, meidoorn, wilgen, linden en acacia. Verschillende maretakken kunnen op elkaar parasiteren. De bessen werd vroeger gebruikt als vogellijm (Latijn *viscum*), vooral van de maretak op eik (*Loranthus europaeus*). Alle plantendelen behalve de bessen bevatten giftig basisch polypeptidemengsels (viscotoxine). De sterkte van het gif hangt af van de waardplant. Hij is het giftigst bij de ahorn en linde; het minst giftig bij appelbomen. Verspreiding via spijsvertering (maretakdrollen). Heeft farmaceutisch waardevolle stoffen. Zijn werking bij hoge bloeddruk is omstreden en dat zij een uitstekend middel zijn tegen kanker is volgens velen overdreven. In de mythologie en bijgeloof speelde de merkwaardige plant een grote rol. De oude Germanen geloofden dat zij uit de hemel gevallen was en beschouwden ze daarom als heilig. De Gallische priesters (druïden) gebruikten ze als geneesmiddel en bij plechtigheden. Vandaag nog wordt in Engeland tijdens kerstmis de maretak opgehangen. De vrouw, die op kerstmis rond of onder een maretak staat, mag gekust worden. Ook bij ons kan je ze kopen in bloemenwinkels; dit kan de plant in zijn bestaan bedreigen.

Inhoud

Aarddistel (<i>Cirsium acaule</i>)	7
Adderwortel (<i>Bistorta officinalis</i>)	6
Akeleiruit (<i>Thalictrum aquilegifolium</i>)	29
Akeleisoorten (<i>Aquilegia</i>)	5
Akkerviooltje (<i>Viola arvensis</i>)	33
Alpenanemoon (<i>Pulsatilla alpina</i>)	23
Alpenazalea (<i>Loiseleuria procumbens</i>)	14
Alpenboterbloem (<i>Ranunculus alpestris</i>)	23
Alpenhaagroos (<i>Rosa pendulina</i>)	25
Alpenhelm (<i>Bartsia alpina</i>)	6
Alpenklaver (<i>Trifolium alpinum</i>)	30
Alpenkruisdistel (<i>Eryngium alpinum</i>)	8
Alpenkruiskruid (<i>Senecio alpinus</i>)	28
Alpenleeuwenbek (<i>Linaria alpina</i>)	14
Alpenroos (<i>Rhododendron</i>)	24
Alpensla (<i>Cicerbita alpina</i>)	7
Alpenvergeet-me-nietje (<i>Myosotis alpestris</i>)	17
Alpenzoetklaver (<i>Hedysarum hedysaroides</i>)	11
Alpenzuring (<i>Rumex alpinus</i>)	25
Anjers (<i>Dianthus</i>)	7
Arnika (<i>Arnica montana</i>)	6
Arve (<i>Pinus cembra</i>)	21
Avondkoekoeksbloem (<i>Silene latifolia</i>)	28
Bergboterbloem (<i>Ranunculus montanus</i>)	24
Bergden (<i>Pinus mugo</i>)	21
Bergnagelkruid (<i>Geum montanum</i>)	11
Bergvaleriaan (<i>Valeriana montana</i>)	31
Betonie (<i>Stachys officinalis</i>)	29
Blaasilene (<i>Silene vulgaris</i>)	28
Blauwe bosbes (<i>Vaccinium myrtillus</i>)	30
Blauwe knoop (<i>Succisa pratensis</i>)	29
Borstelgras (<i>Nardus stricta</i>)	17
Bosbessen (<i>Vaccinium</i>)	30
Boterbloem (<i>Ranunculus</i>)	23
Bruine klaver (<i>Trifolium badium</i>)	30
Cipreswolfsmelk (<i>Euphorbia cyparissias</i>)	8
Clusius gentiaan (<i>Gentiana clusii</i>)	10
Dalkruid (<i>Maianthemum bifolium</i>)	15
Dichtgestekelde vederdistel (<i>Cirsium spinosissimum</i>)	7
Dodenwaad (<i>Veratrum album</i>)	31
Echte gamander (<i>Teucrium chamaedrys</i>)	29
Echte kamille (<i>Matricaria recutita</i> (= <i>Chamomilla recutita</i>))	15
Echte valeriaan (<i>Valeriana officinalis</i>)	31
Edelweiss (<i>Leontopodium alpinum</i>)	13
Eenbes (<i>Paris quadrifolia</i>)	19
Eénbloemig wintergroen (<i>Moneses uniflora</i> (= <i>pyrola uniflora</i>))	16
Eenhoofdig biggenkruid (<i>Hypochaeris uniflora</i>)	12
Ereprijs-soorten (<i>Veronica</i>)	32
Europese lork (<i>Larix decidua</i>)	13
Europese trollius (<i>Trollius europaeus</i>)	30

Fijnspar (<i>Picea abies</i>)	20
Fijnstraal (<i>Erigeron</i>)	8
Franjegentiaan (<i>Gentianella ciliata</i>)	11
Ganzerik (<i>Potentilla</i>)	22
Geel walstro (<i>Galium verum</i>)	9
Gelderse roos (<i>Viburnum opulus</i>)	32
Gele bergsteenbreek (<i>Saxifraga aizoides</i>)	26
Gele gentiaan (<i>Gentiana lutea</i>)	10
Gentianen (<i>Gentiana</i>)	9
Gevlekte dovenetel (<i>Lamium maculatum</i>)	13
Gewone huislook (<i>Sempervivum tectorum</i>)	27
Gewone margriet (<i>Leucanthemum vulgare</i>)	14
Gewone rolklaver (<i>Lotus corniculatus</i>)	15
Gewone vogelmelk (<i>Ornithogalum umbellatum</i>)	18
Gewone vrouwenmantel (<i>Alchemilla vulgaris</i>)	5
Gletsjerranonkel (<i>Ranunculus glacialis</i>)	23
Goudgeel streepzaad (<i>Crepis aurea</i>)	7
Groot hoefblad (<i>Petasites hybridus</i>)	19
Groot sterrenscherm (<i>Astrantia major</i>)	6
Grote kattenstaart (<i>Lythrum salicaria</i>)	15
Grote keverorchis (<i>Listera ovata</i>)	14
Grote muggenorchis (<i>Gymnadenia conopsea</i>)	11
Grote pimpinel (<i>Pimpinella major</i>)	20
Grote wederik (<i>Lysimachia vulgaris</i>)	15
Grote weegbree (<i>Plantago major</i>)	21
Harig alpenroosje (<i>Rhododendron hirsutum</i>)	24
Harig klokje (<i>Campanula barbata</i>)	6
Havikskruid (<i>Hieracium</i>)	12
Heggenwikke (<i>Vicia sepium</i>)	33
Hengel (<i>Melampyrum pratense</i>)	16
Hokjespeul (<i>Oxytropis</i>)	19
Huislook (<i>Sempervivum</i>)	27
IJzerhard (<i>Verbena officinalis</i>)	32
Jacobskruid (<i>Senecio jacobaea</i>)	28
Jeneverbes (<i>Juniperus communis</i>)	12
Kartelblad (<i>Pedicularis</i>)	19
Karthusieranjer (<i>Dianthus carthusianorum</i>)	8
Klaversoorten (<i>Trifolium</i>)	30
Klein kruiskruid (<i>Senecio vulgaris</i>)	28
Kleine maagdenpalm (<i>Vinca minor</i>)	33
Kleine veenbes (<i>Vaccinium oxycoccus</i>)	31
Knopig helmkruid (<i>Scophularia nodosa</i>)	27
Kogelbloemsoorten (<i>Globularia</i>)	11
Kolfdragend klokje (<i>Campanula thyrsoides</i>)	6
Koningskaars (<i>Verbascum thapsus</i>)	32
Kruidwilg (<i>Salix herbacea</i>)	25
Kruipend nagelkruid (<i>Geum reptans</i>)	11
Kruiskruid (<i>Senecio</i>)	27
Kwastjesbloem (<i>Soldanella</i>)	29
Lamium (<i>Dovenetelsoorten</i>)	13
Langsporig viooltje (<i>Viola calcarata</i>)	34
Levendbarende duizendknoop (<i>Polygonum viviparum</i>)	22

Linnaeusklokje (<i>Linnaea borealis</i>)	14
Maarts viooltje (<i>Viola odorata</i>)	34
Mannetjesereprijs (<i>Veronica officinalis</i>)	32
Maretak (<i>Viscum album</i>)	34
Melige sleutelbloem (<i>Primula farinosa</i>)	23
Middelste teunisbloem (<i>Oenothera biennis</i>)	17
<i>Minuartia sedoides</i>	16
Moerasspirea (<i>Filipendula ulmaria</i>)	9
Monnikskapsoorten (<i>Aconitum</i>)	5
Morgenster (<i>Tragopogon pratensis</i>)	29
Muizenoor (<i>Hieracium pilosella</i>)	12
Muntsoorten (<i>Mentha</i>)	16
Muurpeper (<i>Sedum acre</i>)	27
Naaktstengelige kogelbloem (<i>Globularia nudicaulis</i>)	11
Nachtsilene (<i>Silene nutans</i>)	28
Netnervige wilg (<i>Salix reticulata</i>)	25
Ogentroost (<i>Euphrasia</i>)	9
Oranje havikskruid (<i>Hieracium aurantiacum</i>)	12
Orchideeën (<i>Orchis</i>)	17
Parnassia (<i>Parnassia palustris</i>)	19
Pluisanemoon (<i>Pulsatilla</i>)	23
Purperen gentiaan (<i>Gentiana purpurea</i>)	10
Rapunzel (<i>Phyteuma</i>)	20
Ratelaar (<i>Rhinanthus</i>)	24
Rijsbes (<i>Vaccinium uliginosum</i>)	31
Rode bosbes (<i>Vaccinium vitis-idaea</i>)	31
Roestbladig alpenroosje (<i>Rhododendron ferrugineum</i>)	24
Rondbladige steenbreek (<i>Saxifraga rotundifolia</i>)	26
Roos (<i>Rosa</i>)	24
Salie (<i>Salvia</i>)	26
Salomonszegel (<i>Polygonatum</i>)	22
Scabiosa-soorten (<i>Scabiosa</i>)	27
Schaduwkruiskruid (<i>Senecio ovatus</i>)	28
Sint-Janskruid (<i>Hypericum perforatum</i>)	12
Sleutelbloem (<i>Primula</i>)	22
Smalle weegbree (<i>Plantago lanceolata</i>)	21
Sneeuwgentiaan (<i>Gentiana nivalis</i>)	10
Stalkaars (<i>Verbascum densiflorum</i>)	32
Steenbreeksoorten (<i>Saxifraga</i>)	26
Stengelloze gentiaan, Koch gentiaan (<i>Gentiana acaulis</i>)	9
Stengelloze silene (<i>Silene acaulis</i>)	28
Stompbladige wilg (<i>Salix retusa</i>)	26
Tijm (<i>Thymus</i>)	29
Tormentil (<i>Potentilla erecta</i>)	22
Turkse lelie (<i>Lilium martagon</i>)	14
Tweebloemig viooltje (<i>Viola biflora</i>)	33
Valeriaan (<i>Valeriana</i>)	31
Vanille-orchis (<i>Nigritella nigra</i>)	17
Veldzuring (<i>Rumex acetosa</i>)	25
Vergeet-me-nietje (<i>Myosotis</i>)	16
Vetblad (<i>Pinguicula</i>)	21
Vetkruid (<i>Sedum</i>)	27

Viooltje (<i>Viola</i>).....	33
Vogelkop-kartelblad (<i>Pedicularis rostratocapitata</i>).....	19
Vogelwikke (<i>Vicia cracca</i>).....	33
Voorjaarsgentiaan (<i>Gentiana verna</i>).....	10
Walstrobremraap (<i>Orobancha caryophyllacea</i>).....	18
Waterdrieblad (<i>Menyanthes trifoliata</i>).....	16
Wilde marjolein (<i>Origanum vulgare</i>).....	18
Wilde tijm (<i>Thymus serpyllum</i>).....	29
Wildemanskruid (<i>Pulsatilla vulgaris</i>).....	23
Wilg (<i>Salix</i>).....	25
Witte klaverzuring (<i>Oxalis acetosella</i>).....	18
Wolfsmelkachtigen (<i>Euphorbia</i>).....	8
Wondklaver (<i>Anthyllis vulneraria</i>).....	5
Zijdeplantgentiaan (<i>Gentiana asclepiadea</i>).....	10
Zilverdistel (<i>Carlina acaulis</i>).....	7
Zilverwortel (<i>Dryas octopetala</i>).....	8
Zonneroossoorten (<i>Helianthemum</i>).....	11
Zuiltjessteenbreek (<i>Saxifraga oppositifolia</i>).....	26
Zwartkoren (<i>Melampyrum</i>).....	16