

OVER ONKRUID: MELGANZEVOET EN BRONKRUID NUTTIG VOOR VOEDING EN GEZONDHEID OF ONKRUID? EEN VERKENNING

Danny Mattens

In een vorig nummer van dit tijdschrift publiceerden wij een bijdrage over viten en rapen. Dit waren landbouwgewassen die op grote schaal werden gekweekt als voedingsmiddel, maar ook als bemestingsmiddel voor de middeleeuwse landbouw. Verder onderzoek (1) heeft uitgewezen dat er in dezelfde contreien (Westveld, Sint-Amandsberg) ook melganzevoet en bronkruid voorkwam. Werden die ook met een bepaald doel gekweekt (voeding, bemesting, ...) of gaat het hier om gewoon onkruid? De hoeveelheden laten vermoeden dat ze, zeker melganzevoet of witte ganzenvoet, als voedingsmiddel werden aangewend.

144

MELGANZEVOET

Melganzevoet of witte ganzenvoet (Lat.: *Chenopodium album*) is een lid uit de amarantenfamilie. De plant werd vanuit Europa en Midden-Azië over de ganse wereld verspreid. (2) Deze plant werd vroeger melde genoemd. (3) Melde (Lat.: *Atriplex patula* L.) is echter een ander soort onkruid, een ander geslacht binnen de ganzevoetfamilie, dat al even hardnekkig is als melganzevoet. Het grote verschil zit hem in de bloemen, die van de melganzevoet zijn tweeslachtig, die van melde eenslachtig. (4) Landbouwers kennen deze naam echter niet. In West-Vlaanderen spreekt men van "dauwkool" (5) en "(h)ennevette". (6) Dauwkool wordt ook in Oost-Vlaanderen gebruikt. "(H)ennevette" wordt ook voor andere planten gebruikt, bij voorbeeld het tuinbingelkruid. (7) Melganzevoet is indicatief voor voedselrijke, vaak stikstofrijke, omgewerkte gronden van akkers en tuinen maar ze komen ook voor op stikstofrijke plaatsen op erven. (8)

Voeding

Alhoewel melganzevoet sterk verwant is met de (suiker)biet leunt de plant wat voedingseigenschappen betreft, toch sterker aan bij quinoa (Lat.: *Chenopodium quinoa*). (9) De oliehoudende zaden werden reeds in de prehistorie als voedingsmiddel gebruikt. Ze werden bv. in de maag van de man van Tollund gevonden. Worden de zaden gemalen (geplet is eerder het juiste woord)

bekomt men bijgevolg geen bloem maar een dikke pasta. Die pasta kon zonder al te veel bewerkingen tot brood worden verwerkt. In de legers van Napoleon was dat bekend en men draaide gemalen zaden van melganzevoet in de broden die de soldaten te eten kregen. Het is natuurlijk goedkoper onkruid in het brood te draaien dan echte bloem. Blijkbaar waren er toen ook al besparingen in het leger. Of was het van de kleine korporaal een bewuste keuze? Een keuze om zijn troepen van degelijk voedsel te voorzien? Over werking van melganzevoet op de gezondheid verder meer. Brood gebakken van melganzevoetzaad wordt wel eens denigrerend "hongerbrood" genoemd, maar gezondheidswinkels gebruiken al langer opnieuw melganzevoetzaad in hun broden. (10)

Melganzevoet als plant is perfect eetbaar en schijnt naar spinazie te smaken. De planten behoren dan ook tot de zelfde familie. De witte ganzenvoetplant bevat een hoog caroteengehalte. Omdat het een hoog percentage aan oxaalzuur, ook zuringzuur genoemd, bevat, mogen geen grote hoeveelheden worden gegeten. Oxaalzuur gaat al gauw de keel irriteren. Te veel oxaalzuur (11) kan ook aanleiding geven tot vorming van nierstenen en zelfs tot de dood. Witte ganzenvoet werd in onze streken echter alleen gegeten in tijden van voedselschaarste. (12) Het feit dat melganzevoet in de Ijzertijd op grote schaal werd gekweekt lijkt dat tegen te spreken. (13)

In de Himalaya wordt de plant als groente gegeten. Je kan de plant ook verwerken in stampot of als thee. Ze kan ook als ingrediënt voor soep worden aangewend. (14) Ook in Zuid-Amerika wordt de plant als kruid gebruikt, in eerste instantie om hun spijs te kruiden maar ook als anti-flatulent, tegen de winderigheid dus. In Zuid-Amerikaanse landen worden immers nog vrij veel bonen gegeten. Melganzevoet zou daar dus als probaat middel tegen winderigheid worden gebruikt.

Geneeskracht

Witte ganzenvoet is wat vitamines betreft een bommetje. Honderd gram bevatten (% van de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid): vit C (96 %), vit A (73 %), vit B1 (91,4 %), vit B2 (37 %), vit B3 en B9. Ook heeft men hoge concentraties aan mineralen en metalen teruggevonden, namelijk mangaan, calcium, fosfor, kalium en in mindere mate ijzer en zink. (15) Het groot gehalte aan zware metalen kan nadelig zijn voor de gezondheid. Bij wildplukkerij is het misschien aan te raden de grond eerst te laten onderzoeken op deze metalen, al is dat natuurlijk niet evident. Toch maar afblijven? (16)

Melganzevoet lijkt wel een complete apotheek zijn. De plant zou efficiënt zijn in de bestrijding van worminfecties, ontstekingen, reuma en obstipatie. Naast deze behandelingen werkt de plant ook laxatief en vochtafdrijvend. Verder verbetert ze de appetijt en wordt ze ook, althans in India, als afrodisiacum gebruikt. (17) De plant kan ook uitwendig aangewend worden tegen insectenbeten, een zonnslag en gezwollen voeten. Daartoe dient de plant in een kompres om het desbetreffende lichaamsdeel te worden gewikkeld. (18)



MELGANZEVOET

V - Melganzevoet. W - Onderste stengelbladeren. X - Bovenste stengelbladeren. De bladeren van melganzevoet zijn zeer variabel van vorm, van gaafrandig tot sterk bochtig getand. De gehele plant is melig behaard. Dit is het best zichtbaar aan de jongere plantedelen of aan de onderzijde van de bladeren. Y - Kluwens van bloemen in bladoksels. De vrucht is een nootje. De vruchtwand is gemakkelijk van het sterk glanzende zaad te verwijderen. Melganzevoet is een zeer algemeen voorkomend onkruid op bouwland en allerlei ruderaal plaatsen.

*Afbeelding uit: Wijnhoven H.A.H., Kostense P.J., Elzebroek, A.T.G.,
Afbeeldingen voor het Practicum Gewassenkennis OWEL Z 050-102
(Universiteit Wageningen, z.j., p. 8)*

De geur van de plant is sterk maar moeilijk te omschrijven. Sommigen vergelijken de geur met citrusvruchten, andere met petroleum, munt of stopverf. (19) De waarnemingen liggen dus nogal uiteen.

Of toch onkruid?

W.G.M. van den Brand, die een studie (20) aan de melganzevoet wijdde, vermeldt de plant als een bijzonder hardnekkig onkruid dat in eerste instantie veel licht nodig heeft. De plant gedijt niet of nauwelijks op schaduwrijke plaatsen. Daarnaast groeit de plant op gronden waarop gewassen worden

gekweekt die pas laat bladeren ontwikkelen zoals aardappelen en (suiker) bieten, maar ook tussen maïs. De suikerbiet behoort tot de zelfde plantenfamilie als de melganzevoet. (21) Misschien logisch dat die twee graag in elkaars omgeving vertoeven. De plant heeft een hoogte tussen 10 cm en 2,5 tot 3 meter. Komt daarbij dat melganzevoet in grote mate resistent is geworden aan professionele onkruidverdelgers. Enkelvoudige bestrijding lukt niet meer. Een combinatie van werkzame stoffen is dan ook heel sterk aangewezen. (22)

Anderzijds dient wel te worden gezegd dat er veel aandacht wordt besteed aan de resistentie van melganzevoet tegen professionele onkruidverdelgers (o.a. metamitron, atrazin en metribuzin) en de verspreiding van de zaden (23) via organische mest. Het gaat dan ook om een zeer hardnekkig onkruid. De zaaddragende plant wordt geoogst samen met de kuilmaïs die als veevoeder dient. Dit veevoeder wordt aan de runderen gegeven zodat het door de boer via de mest terug in de bodem wordt gebracht. De zaden van melganzevoet worden slechts over zeer korte afstand door de wind overgebracht. (24) Melganzevoet zou er voor zorgen dat suikerbieten een verlies aan oogstgewicht hebben van 94 % mocht de plant ongestoord en ongebreideld kunnen groeien tussen de bieten, wat zeer aanzienlijk te noemen is. (25)

Hiervoor hadden we gezien dat melganzevoet vrij veel oxaalzuur bevat. Daardoor eten paarden dit onkruid niet. Is er echter een gebrek aan gras bestaat de kans dat paarden er toch van eten. Grote hoeveelheden van dit kruid zijn dan ook giftig voor deze dieren. Paarden kunnen door het eten er van last krijgen van een daling van het calciumgehalte in hun bloed. Hierdoor kunnen verschijnselen optreden (26) die gelijken op die van melkziekte bij runderen (vooral verlamming) (27) Dit verschijnsel is trouwens niet alleen waar te nemen bij paarden, maar ook bij geiten en schapen. (28) Oxalaten binden calcium wat kan leiden tot een daling van het bloedcalciumgehalte. (29)

BRONKRUID

Van het bronkruid (Lat.: *Montia*) bestaan twee soorten, het groot bronkruid (Lat.: *Montia fontana*) en het klein bronkruid (Lat.: *Montia minor*). (30) Sommige auteurs vertrekken van de idee dat er slechts een bronkruid is, namelijk de *Montia fontana*, met twee soorten de *Montia minor* en de *Montia rivularis*. (31) Vroeger werden beide planten ondergebracht in de posteieinfamilie. De plant staat ook op de lijst van zeldzame planten, nog net niet als bedreigde soort. De Bo noemt deze plant "akkerband, akkerbant", al bedoelt hij daar eerder het klein bronkruid mee. (32) Lodewijk Willem Schuermans noemt de *Montia minor* "porseleinekruid". (33) Philip Miller kent slechts een soort *Montia*, namelijk de *Montia arborescens*, een boomachtige. (34)

Het klein bronkruid is een plantensoort die prima gedijt op een plaats die rijk is aan voedsel en op plaatsen die vaak betreden worden. Deze soort kan dan ook aangetroffen worden in de buurt van beerputten. Resten van deze plant, aangetroffen bij archeologische opgravingen, kunnen wijzen op de aanwezig-

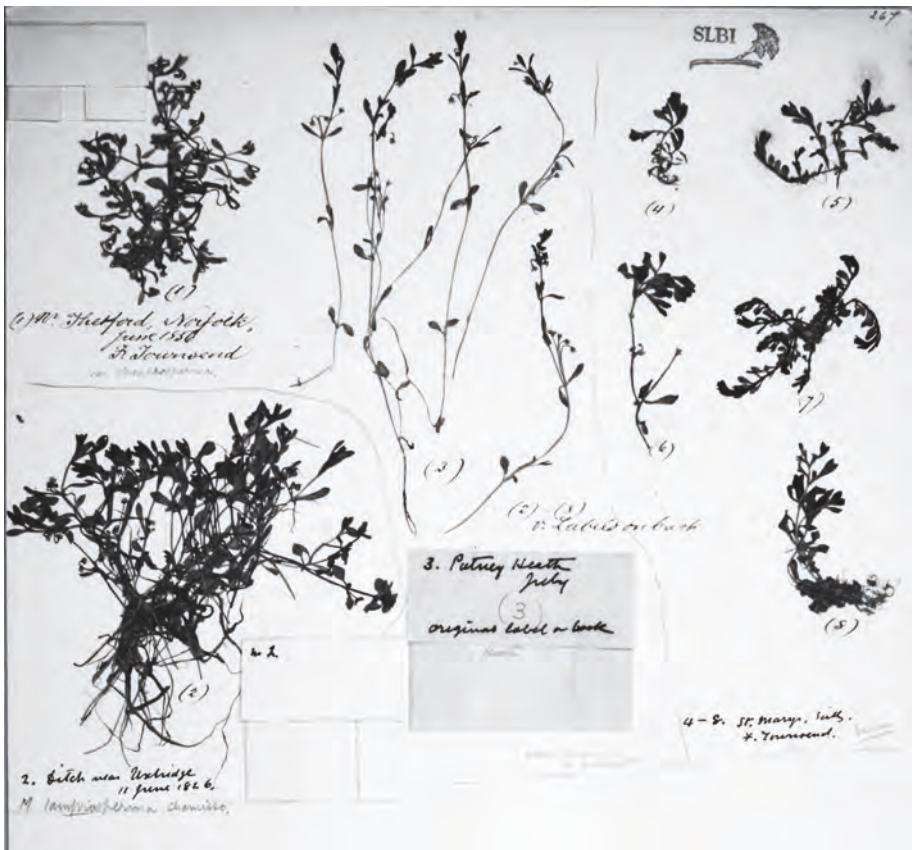
heid van menselijke bewoning. (35) In het Maaltepark te Zwijnaarde (Gent) komt op de vijverkant het kleine bronkruid voor. Eenden en ganzen zorgen daar uiteraard voor de vertrapping. (36)



148

Klein bronkruid
(afbeelding nl.wikipedia.org)

Het groot bronkruid komt voor in stilstaand of stromend, matig voedselrijk water in brongebieden, op natte oevers en op natte tot vochtige, humusrijke grond onder parkbomen en soms in tuinen.



Groot bronkruid (<http://herbariaunited.org>)

De kleine soort wordt ongeveer 5 tot 15 cm groot terwijl de grote soort tot 40 cm groot wordt.

Voeding

De bladeren van het bronkruid kunnen aan een salade worden toegevoegd. In de zomer worden de bladeren bitter, zeker wanneer de plant groeit op een warme en droge plek. (37)

Geneeskracht

Geplette bladeren en stengels van beide soorten bronkruid werken verkoelend en helend bij lichte brandwonden en dito huidirritaties. De Songish indianen gebruikten de plant om hoofdpijn te verlichten. (38)

BESLUIT

Over beide planten is, op fragmentaire literatuur na, weinig geweten. Wel weten we dat beide planten eetbaar zijn en dat melganzevoet geneeskrachtige eigenschappen zou bezitten. In dit laatste geval kunnen we zeggen dat wij diverse oude(re) werken in verband met geneeskunde en geneeskundige kruiden hebben geraadpleegd en dat daarin geen melding wordt gemaakt van de *Chenopodium album*. Wel worden talloze andere varianten van de ganzenvoet gebruikt om de mensen te genezen. Over het bronkruid hebben wij weinig tot geen informatie gevonden. Alleen, zoals hiervoor gezegd, dat ze eetbaar is. Of dit plantje geneeskundige kracht zou hebben kon niet achterhaald worden.

Noten

- 1 Persoonlijke mededeling Nele Vanholme, leidend archeoloog opgravingen Kasteelwegel, Sint-Amansberg.
- 2 nl.wikipedia.org (laatst geraadpleegd: 10.12.2016)
- 3 www.permacultuurnederland.org (laatst geraadpleegd: 19.12.2016)
- 4 Luske B., Hospers-Brands M., Janmaat L., *Aanleg en onderhoud van akkerranden. Onkruid de baas blijven.* (2015)
- 5 De naam dauwkool wordt in Vlaanderen ook nog gebruikt om uitstaande melde en de ruwe melkdistel aan te duiden. (gtb.inl.nl; laatst geraadpleegd: 19.12.2016); (h)ennevette duidt volgens De Bo (1892) *Veronica hederaefolia* aan (gtb.inl.nl; laatst geraadpleegd: 19.12.2016)
- 6 Phlypo J., *Studie van de werking van metamitron in melganzenvoet (Chenopodium album L.)* (UGent, masterscriptie bio-ingenieurswetenschappen, 2011, p. 9)
- 7 www.dialectloket.be (laatst geraadpleegd: 19.12.2016)
- 8 Van Beurden L., Macrorestenonderzoek aan sporen van de Romeinse nederzetting aangetroffen in plangebied MDHP12 te Midden-Delfland. (in: *Biaxiaal, Rapportnummer 551*, 2011, p. 4)
- 9 Simoons F.J., *Food in China: A Cultural and Historical Inquiry* (1991, p. 173)
- 10 moestuinwif.wordpress.com (laatst geraadpleegd: 10.12.2016)
- 11 Oxaalzuur wordt ook gebruikt om metalen tuindieren te ontroesten. (www.levendehave.nl; laatst geraadpleegd: 20.12.2016)
- 12 Vermeeren C., Food for thought. Botanisch onderzoek aan het St. Agnietenklooster, een opgraving aan de Zuilingstraat te Den Haag. (in: *Biaxiaal*, 1994, nr. 6, p. 2)
- 13 Hutchinson J.B., *Farming and Food Supply: The Interdependence of Countryside and Town* (1972, p. 28)
- 14 www.permacultuurnederland.org (laatst geraadpleegd: 19.12.2016)
- 15 moestuinwif.wordpress.com (laatst geraadpleegd: 10.12.2016)
- 16 Chin A., *Eating Wildly: Foraging for Life, Love and the Perfect Meal* (2014, p. 147)
- 17 Kletter C., Kriechbaum M., *Tibetan Medicinal Plants* (2001, p. 244)
- 18 moestuinwif.wordpress.com (laatst geraadpleegd: 10.12.2016)
- 19 food-info.net (laatst geraadpleegd: 10.12.2016)
- 20 van den Brand W.G.M., Biologie en ecologie van Melganzevoet (*Chenopodium album*) (in: *Verslag nr. 47, Proefstation voor de akkerbouw en de groenteteelt in*

- de vollegrond, 1985)*
- 21 De Roo S., *Risico van verspreiding van herbicidenresistente zaden van melganzenvoet (Chenopodium album L.) via organische mest.* (UGent, masterscriptie bio-ingenieurswetenschappen, 2011, p. 5)
 - 22 Hoek H., Wijnholds K., Gewasbescherming. Resistentie tegen metamitron en metribuzin. Melganzenvoet de baas. (in: *Akkermagazine*, nr. 3, 2013, p. 19)
 - 23 De cultivar van de melganzenvoet bevat enkele honderden zaden, terwijl de onkruidversie 50 tot 100.000 zaden bevat. (Arya P.S., *Vegetable Growing in Hills*, 1997, p. 215)
 - 24 Phlypo J., (2011) p. 11
 - 25 Phlypo J., (2011) p. 9
 - 26 www.paarden-blaadjes.nl (laatst geraadpleegd: 20.12.2016)
 - 27 Melkziekteverschijnselen zijn onder andere: onzekere gang, suffigheid, omvalven, blijven liggen, zwakke ademhaling en sterfte. (www.paarden-blaadjes.nl; laatst geraadpleegd: 20.12.2016)
 - 28 www.levendehave.nl (laatst geraadpleegd: 20.12.2016)
 - 29 www.ggdiergezondheid.nl (laatst geraadpleegd: 20.12.2016)
 - 30 nl.wikipedia.org (laatst geraadpleegd: 10.12.2016)
 - 31 Botanische Gesellschaft Regensburg, *Botanische Zeitung welche Recensionen, Abhandlungen, Aufsätze, Neuigkeiten und Nachrichten, die Botanik betreffend, enthält. Fünfter Jahrgang. Mit einer Kupfertafel.* (1806, p. 10); Friedrich Gottlieb Dietrich (1837) is de zelfde mening toegedaan.
 - 32 De Bo L.L., *Westvlaamsch idioticon*, Volume 2 (1873, p. 1456)
 - 33 Schuermans L.W., Bijvoegsel: aan het Algemeen Vlaamsch idioticon uitgegeven in 1865-1870 (1883, p. 249)
 - 34 Miller P., *Groot en Algemeen kruidkundig, hoveniers en bloemisten Woordenboek, behelzende de manier om Moes-, Bloem-, Vrucht-, Kruid-Tuinen, Wild-Bossen, Wijngaarden, Oranje-Huizen, Stook-Kassen, enz.* (1745, p. 577)
 - 35 Hondelink M., Moolhuizen C., *Een inventariserend onderzoek in de vorm van proefsleuven en een archeologische opgraving in de Grote Marktstraat 44-46 in Den Haag.* (2015); zie in dit verband ook de opgravingrapporten van Biaxiaal. Biaxiaal is een bedrijf dat zich bezig houdt met archeo-botanisch onderzoek in Nederland.
 - 36 Ministerie van de Vlaamse Gemeenschap, Afdeling Bos & Groen, *Technisch Vademecum Grasland, Harmonisch Park- en Groenbeheer* (2001, p. 164)
 - 37 oogstensonderzaaien.nl (laatst geraadpleegd: 10.12.2016)
 - 38 Tilford G.L., *Edible and Medicinal Plants of the West* (1997, p. 98)