



Daslook in het bos (aan de rechterkant) **Foto: Susanne Jutzeler**

Kruiden uit het park, je tuin of je vensterbank

13 februari 2025, 19:49

Natuur

Kruiden uit park

Daslook of *allium ursinum*, is aan zijn naam gekomen omdat men ooit dacht dat beren dit zochten als ze uit hun winterslaap kwamen. Onze Germaanse voorouders dachten ook dat de beren hier hun kracht van kregen. Een mens zou berenkracht krijgen.

Deze witte lentebloeier uit de leliëfamilie staat graag in een groepje tot 40 cm hoog. Op vruchtbare kalkgrond, bij een beekje onder loofbomen groeit het bolgewas met een beschermde status, dus liever niet plukken. Het verspreid via mieren. De frisgroene stengels komen in april uit de grond. Het lijkt op lelietje-van-dale (let op! Die is wel giftig) maar onderscheidt zich van door de sterke knoflookgeur. Tussen april en juni komt als een scherm met witte bloemen met 6 kroonbladen. Vergis je niet met Lelietje-van-Dalen! De inhoudsstoffen die je erin vindt zijn: flavonoïden (geur), saponinen, fructaan, vitamine C, ijzer, maar ook zwavel, mangaan en magnesium. Dodoens (ong. 1550) beschreef het Wilde Look als "de vijand voor elke besmettelijke ziekte". Het is een bron van vit.C wat in zijn tijd niet zo makkelijk te vinden was in het vroege voorjaar.

De stoffen werken ontzurend voor bloed en weefsels. Het is wormverdrijvend, schimmelwerend en zal de lever en galblaas zuiveren. Dat merk je snel aan je huid en verminderde winderigheid.

Darmflora herstelt, hoofdpijn en hypertensie dalen en helpt tegen adreverkalking. Perfect voor een voorjaarskuur. Het voordeel van daslook boven knoflook is dat ondanks het feit dat daslook een hoger gehalte aan zwavel bevat, het niet te merken is dat je het gegeten hebt. Luister naar je lijf om niet teveel

ervan te nemen. Ik heb een aantal verrassende gerechten gevonden. Om ze te delen heb ik een site gemaakt, te vinden via de QRcode.

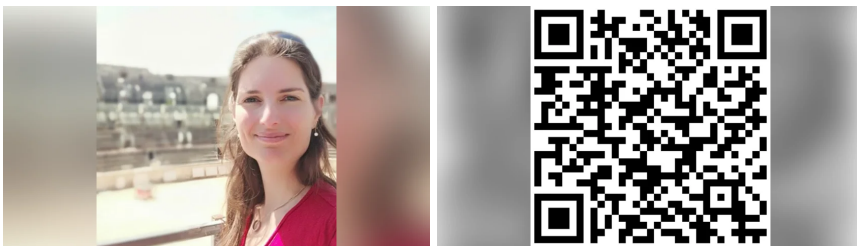
Dát zijn wetenswaardigheden voor een andere keer. ;)

Groetjes,

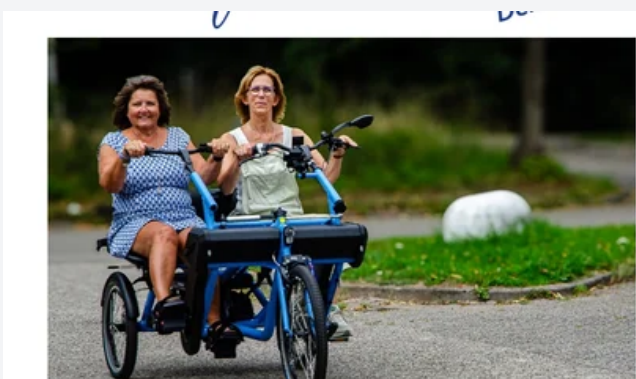
Katinka Hagenaar

"Eet prei in maart en daslook in mei,

dan is men het hele jaar doktervrij"



Meer nieuws



Meer dan alleen fietsen! Officiële Start Fietsmaatjes Delft



Sportweek bruist in Delft

**De Tanthofdreef kan zo veel beter****De huisarts als spil in de wijk****Betaalbaar Warmte Delft****NATUUR IN DE WIJK // Door de ogen van
Natuurlijk Delfland**[Meer laden](#)

Overig nieuws

9-7 Vervolg van cover: Abtswoudepark-project krijgt vorm

9-7 'Liegen, lachen en ... koffie!' krijgt een vervolg op 17 juli

10-4 Kindercolumn Vriendinnen

10-4 Met een digimaatje ontdek ik de digitale wereld stap voor stap!

13-2 Katinka open dag + Kinderboerderij

Zakennieuws



Bakkerij van Agirman



Ondernemer Residentie Contact



“Persoonlijke aandacht is belangrijk bij fitness”



We brengen ondernemende wijkbewoners in Delft-West samen

[Meer laden](#)

DIGITALE KRANT



Over Tegek Tanthof:

TegekTanthof is een uitgave van Stichting Rode Feniks i.s.m. onze impact partners TU Delft, Laatste Eer, Werkse!, Rabobank, Winkelcentrum De Hoven, Delft Marketing, Theater de Veste, ProGrotius, Vidomes, Stedelink, Woonbron, WijWest, Ondernemersfonds.

Adverteren?

Neem contact op met ons via info@tegektanthof.nl.



Bekijk archief

Gemaakt met **pubble**