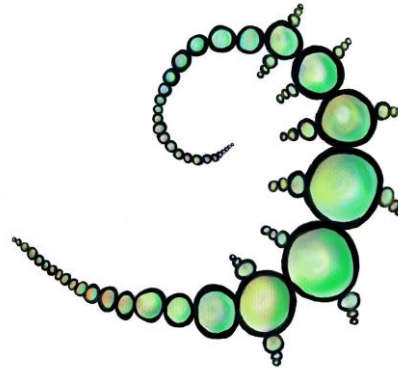


Tuinen in Beweging
Sofie Hoste
A. Rodenbachstraat 65, 3010 Kessel-Lo
0494 98 23 69
sofie@tuineninbeweging.be
<http://www.tuineninbeweging.be>



Zevenblad

Zevenblad (*Aegopodium podagraria*) is een geduchte woekeraar. De plant staat bij de meeste tuinliefhebbers dan ook in de top 3 van de meest vervelende onkruiden. Eens het gevreesde plantje met zijn ondergrondse uitlopers zich in de tuin weet te huisvesten, dan raak je er niet zo eenvoudig vanaf. Bij het wieden dien je alle wortels mee te verwijderen, want elk stukje wortel dat in de bodem blijft steken groeit terug uit tot een nieuwe plant.

Indicator

Indicatorplant voor stikstofrijke bodems (veel bemest). Hij staat op zeer voedselrijke plekken en kan domineren.

Habitat

Zevenblad komt van nature voor in relatief vochtige bossen op zeer voedselrijke plaatsen, zoals beekdalen en onderaan hellingen. In het moderne cultuurlandschap heeft het allerlei nieuwe geschikte groeiplaatsen gevonden: min of meer beschaduwde wegbermen, uitgesmeerde bagger uit sloten in het landbouwlandschap enz. In het stedelijke landschap is zevenblad een lastig onkruid in tuinen en parken.

Keuken

Voor de tuiniërs die dit onkruid spreekwoordelijk gezien rauw lusten is er een oplossing. Zevenblad kan immers zonder problemen gegeten worden. Vroeger was zevenblad zelfs een bekende en belangrijke groente die heel wat vitamines bevat. Zo zitten in de bladeren grote hoeveelheden vitamine C, provitamine A, caroteen, kalium, calcium, magnesium, kiezelzuur. Zowel de jonge als de oudere bladeren van zevenblad kun je dan ook in de keuken gebruiken in allerlei gerechten waar je ook spinazie voor gebruikt. Snipperen in de soep, fijne blaadjes als salade en stoofschotels maar ook in een hartige taart is zevenblad een gezond bestanddeel.

Gedroogd smaakt het naar peterselie.

Geneeskraft

Men gebruikt zevenblad bij de behandeling van jicht en reuma. De naam (podagra) verwijst daar ook naar. Omslagen van gekneusde bladeren van zevenblad werken pijnstillend op pijnlijke gewrichten.

Beheer

Indien men de hoeveelheid zevenblad wil verminderen voert men een verschralingdbeheer van maaien en afvoeren. In tuinen waar deze plant een probleem is kan men kiezen voor Zevenblad zeer frequent af te maaien (gazonbeheer) ofwel het aanplanten van andere grotere dominante planten boven Zevenblad.

Ik verkies zelf deze methode:

Afdekken met ecologische antiworteldoek genre bioweedtex of kokosmatten gedurende min. 1 jaar zodat de grond geen licht meer opvangt. Deze is pas verteerd na 4 jaar. Bovenop een laag compost leggen en daarin de gewenste planten zetten.

Voor kleine oppervlakken:

Om die te verwijderen is niet makkelijk omdat de wortelstok makkelijk afbreekt en elk achterblijvend stukje een nieuwe plant kan vormen. Het komt erop neer dat je ervoor moet zorgen dat de plant geen bladgroen meer kan aanmaken: elke keer dat er een blaadje opkomt, verwijderen met zoveel mogelijk wortelstok. Op den duur gaat de plant het dan opgeven. Maar het is een taaie plant dus misschien kan je van de nood een deugd maken door er toch nog iets mee te doen: op te eten. Laat je niet afschrikken of imponeren door wat er op internet staat over zevenblad (dat het onmogelijk is om het te verwijderen zonder chemische bestrijdingsmiddelen): als het gaat over een kleine oppervlakte, zou ik het aanpakken als een spel, zo mogelijk met de hele familie. Dan kan het echt nog wel leuk worden om nog eens een wortelstok te gaan speuren!

Zaadbank

vergankelijk (zaden overleven zelden langer dan één jaar).

Ubiquisten

Dit zijn planten die geen bijzondere eisen stellen aan hun leefomgeving en die dus op veel plaatsen voorkomen.

<https://nl.wikipedia.org/wiki/Zevenblad>

https://www.tuinadvies.be/artikels/zevenblad_bestrijden



INSPIRATION

What you stay focused on will
grow.

