

Onsterfelijkheidskruid

Gynostemma pentaphyllum (of: Jiaogulan)

Onsterfelijkheidskruid is een meerjarig kruid uit de komkommerfamilie die in Zuidoost-China, Japan en Thailand in het wild voorkomt. Het is van oudsher een belangrijke plant in de traditionele Chinese geneeskunde onder de naam Jiaogulan. De heilzame eigenschappen komen overeen met die van ginseng. Het nuttigen van de bladeren zou levensverlengend werken. In de streken waar traditioneel dagelijks thee van onsterfelijkheidskruid wordt gedronken komen veel meer dan gemiddeld 100-jarigen voor. Het zit vol met antioxidanten en heeft een positieve werking op de weerstand, hart en bloedvaten, geeft extra energie, stimuleert de lever en verlaagt het bloedsuikergehalte, de cholesterolspiegel en de bloeddruk. De verse of gedroogde bladeren van deze klimplant worden meestal gebruikt om thee van te maken (kokend water op een aantal takjes gieten en 5 min laten trekken) maar kunnen ook in salades worden verwerkt. De smaak van het blad is zoetig en doet het meest denken aan zoethout.

Onsterfelijkheidskruid groeit het best op een warme plek in halfschaduw en vochthoudende, humeuze grond. Ze kan zowel buiten en binnen als klim- of hangplant gehouden worden. Buiten verliest ze 's winters haar bovengrondse delen (winterhard tot – 15 C) maar loopt ze in het voorjaar weer uit. Binnenshuis groeit de plant het hele jaar verder en kan men ook 's winters bladeren plukken. Ze heeft weinig verzorging nodig maar in droge periodes vraagt ze om voldoende water.

Sas' Mini-Kwekerij, Arnhemsestraat 30 Brummen