



Voedselbos te Glimmen

Voedsel, natuur en inspiratie aan de Drentsche Aa

## Japanse Duizendknoop “If you can’t beat it, eat it”

Onder het motto “If you can’t beat it, eat it” laten we zien wat je allemaal met Japanse Duizendknoop kunt doen. Ondanks dat het een sterke woekeraar is, die zelfs door beton kan groeien, houden wij deze plant in toom door elk jaar te oogsten. Daardoor blijft de plant op z’n plek en daar waar we hem niet willen hebben knippen we de stengels bij de grond af en drogen we ze uit om ze daarna op de takkenril te leggen en of voeren we ze af in de grijze bak. Van belang is geen plantendelen te laten slingeren, ook geen blad met het waswater weggooien, want vanuit de bladoksels kunnen weer nieuwe planten opgroeien.

Met invasieve exoten zoals de Japanse Duizendknoop kun je namelijk heel veel lekkere en gezonde dingen maken. Zo gebruiken wij de jonge toppen van 15-20cm lang (geplukt in mei) voor een heerlijke sap. Als de stengels iets groter zijn, oogsten we deze in juni en snijden de stengels in smalle ringetjes en drogen deze voor in een exotische theemix. O.a. in combinatie met frambozenblad, bloemblaadjes van de rimpelroos en (water)munt. De wortels oogsten we in de winter, en deze snijden we ook in kleine stukjes en drogen deze dan.

Japanse Duizendknoop is niet alleen lekker (de smaak is van rabarber), maar ook heel gezond. Als bron verwijzen wij naar het Groot Handboek geneeskrachtige planten van Dr. Geert Verhelst. De Latijnse naam is *polygonum Cuspidatum*. Daar worden de werkzame stoffen beschreven en hun positieve werking op o.a. COPD, kanker en vrouwenklachten. Zie ook verschillende onderzoeken op internet, waar ook werkingen tegen Lyme en Covid worden genoemd.

Hieronder het recept van de Japanse Duizendknoopsap. Voor onze methode heb je een sappan nodig, maar je kunt het ook koken in een gewone pan en daarna zeven.

### RECEPT JAPANSE DUIZENDKNOOPSAP

- Pluk in mei-juni de jonge stengels van de japanse duizendknoop als ze z’n 15-20 cm groot zijn. Dan zit er het meeste sap in. De blaadjes laat je er gewoon aanzitten;
- Pluk zoveel zodat het zeefgedeelte van de sappan helemaal vol is;
- Was de stengels, zeef het waswater voordat je het weggooit en gooi restjes stengels en blad in de grijze bak;
- Maak drie of vier flessen van 0,75 l (mag ook groter, maar deze passen goed in mijn pan) schoon met heet water en soda en spoel ze om. Zorg goed dat ook de doppen schoon en heel zijn;
- Vul de sappan onderin met water en breng deze aan de kook en kook hierin eerst de flessen en doppen nogmaals en zet deze omgekeerd op een schone theedoek;
- Zet daarna de sappan met de japanse duizendknoop op en laat deze 1,5 uur koken op hoog vuur (zie gebruiksaanwijzing van de sappan);
- Je kunt naar smaak een of twee doosjes aardbeien mee laten koken, frambozen en/of ingevroren appels of kweeperen van de oogst van vorig jaar. Het is een kwestie van experimenteren met de smaak, en kleur en dat is natuurlijk juist ook heel spannend;
- Je kunt er ook voor kiezen de Japanse Duizendknoop in mei juni in te vriezen en dan mee te sappen als je appels en peren gaat sappen, net wat je gemakkelijker vindt;

SUCCES!



Foto: Japanse duizendknoop in Voedselbos te Glimmen aan de Drentsche Aa



Foto: Madeleine en Marco Agema proosten met een apéritief gemaakt in Voedselbos te Glimmen van de Japanse Duizendknoop