**[Afbeelding met plant, groente

Automatisch gegenereerde beschrijving](https://www.eetbare-tuin.info/images/smeerwortel-rood.jpg)**Smeerwortel

**Smeerwortel of Comfrey (Symphytum Uplandicum of Officinale)**, familie ruwbladige – boraginaceae

Hoewel smeerwortel nog steeds als onkruid gezien wordt door veel tuiniers beschouw ik deze plant als een geweldige aanvulling in mijn eetbare tuin. (ook ivm met compost en smeerwortelgier)  
Niet alleen zijn de jonge bladeren en scheuten lekker in de salade of soep maar smeerwortel kan zoveel meer. Het wordt afgeraden om grote hoeveelheden te nuttigen.  
  
Door zijn diepe wortelstelsel is het in staat mineralen diep uit de aarde naar boven te halen.  
Dit samen met de snelle groei maakt smeerwortel tot een **ideale mulchplant.**

**Smeerwortel waardevol als meststof en compost**

Als je voorkeur uitgaat naar biologisch tuinieren, dan is deze plant van onschatbare waarde, omdat het blad zeer rijk is aan kalium stikstof en fosfor.  
Een aftreksel van de smeerwortel levert dan ook een uitstekende vloeibare mest voor tuin- en kamerplanten. Ook je salade of kruidentuin wint erbij.  
  
Tot **3 keer per jaar** af te snijden en te gebruiken als **mulch of in compost**.  
De plant trekt zowel wormen als hommels en bijen aan en die zijn zeer welkom in elke tuin.  
Naast bovenstaande voordelen wordt de plant al tijden gebruikt als **[wondhelend geneesmiddel](https://www.eetbare-tuin.info/kompost-compost/smeerwortel-ideale-mulchplant-comfrey-symphytum-officinale/index.html" \l "476611a24e1461503" \o ")**.  
  
In de **homeopathie** wordt **smeerworteltinctuur** gebruikt bij beenderziekten, brandwonden en blauwe plekken. De werkzame stof is allantoxefne, dat door de huid wordt geabsorbeerd.  
Inwendig gebruik wordt echter afgeraden, omdat de stof in geconcentreerde vorm carcinogeen zou kunnen zijn.  
Van de bladeren werd ook thee getrokken: het zou kunnen helpen tegen diarree, darmzweren en aandoeningen van de luchtwegen en longen.

**Bron:** [**www.eetbare-tuin.info**](http://www.eetbare-tuin.info)

# Consoude

**Consoude (Symphytum Uplandicum of Officinale),** familie ruwbladige – boraginaceae

Bien que la consoude soit toujours considérée comme une mauvaise herbe par de nombreux jardiniers, je considère cette plante comme un excellent ajout à mon jardin comestible. (aussi à cause du compost et du vautour consoude) Non seulement les jeunes feuilles et pousses sont délicieuses dans la salade ou la soupe, mais la consoude peut faire beaucoup plus. Il n’est pas recommandé de consommer de grandes quantités. En raison de son système racinaire profond, il est capable d’extraire des minéraux profonds de la terre. Ceci, ajouté à la croissance rapide, fait de la consoude une   
**plante de paillis idéale.**

**Consoude précieuse comme engrais et compost**

Si vous préférez le jardinage biologique, cette plante est inestimable, car la feuille est très riche en azote et en phosphore de potassium. Une décoction de consoude fournit donc un excellent fumier liquide pour les plantes de jardin et d’intérieur. Votre salade ou votre jardin d’herbes aromatiques gagne également. Peut être coupé jusqu’à **3 fois par an** et utilisé comme **paillis ou dans le compost**. La plante attire les vers ainsi que les bourdons et les abeilles et ils sont les bienvenus dans n’importe quel jardin. En plus des avantages ci-dessus, la plante est utilisée depuis longtemps comme [**médicament cicatrisant.**](https://www.eetbare-tuin.info/kompost-compost/smeerwortel-ideale-mulchplant-comfrey-symphytum-officinale/index.html#476611a24e1461503)

En **homéopathie**, la **teinture de consoude est** utilisée pour les maladies osseuses, les brûlures et les ecchymoses. La substance active est l’allantoxefne, qui est absorbée par la peau. Cependant, l’utilisation interne n’est pas recommandée, car la substance sous forme concentrée pourrait être cancérigène. Le thé était également fabriqué à partir des feuilles: il pouvait aider contre la diarrhée, les ulcères duodénaux et les maladies respiratoires et pulmonaires.

**Source :** [**www.eetbare-tuin.info**](http://www.eetbare-tuin.info)