

## Namen

**Nederlands:** Gewoon varkensgras (Varkensgras)

**Frysk:** Bargegers

**English:** Knotgrass (Prostrate knotweed, Birdgrass, Doorweed, Knot grass, Knotweed, Waygrass, Yard knotweed)

**Français:** Renouée des oiseaux

**Deutsch:** Vogel-Knöterich

**Wetenschappelijk:** Polygonum aviculare (Polygonum monspeliense, Polygonum heterophyllum)

**Familie:** Duizendknoopfamilie, Polygonaceae

## Beschrijving

**Afmeting:** 5 cm tot 1 meter.

**Levensduur:** Eenjarig.

**Bloeimaanden:** Mei t/m november.

**Stengels:** De meestal liggende tot opstijgende, zelden rechtop staande stengels (niet hoger dan 40 cm) zijn dof donkergroen, vaak rood aangelopen en donker gestreept. Ze vertakken zich en vormen een mat van in een kring uitgespreide stengels (soms wel meer dan 1 vierkante meter). De stengels krijgen echter geen nieuwe wortels.

**Bladeren:** De bladen zijn meestal niet langer dan 2 cm (zelden tot 4 cm). Ze hebben een korte bladsteel. Jonge, rechtopstaande planten hebben vrij grote, omgekeerd eironde bladen. Plat op de grond liggende matten hebben vaak kleine, langwerpige blaadjes.

**Bloemen:** De alleenstaande of met 2 tot 6 bij elkaar staande bloemen groeien in de bladoksels of naar het einde van de stengel in losse bebladerde aren. Ze zijn groen of roze met een witte rand (tot 0,4 mm). Meestal zijn er 5 bloembladen van 2 tot 3 mm lengte. Het bloemdek is alleen aan de voet vergroeid.

**Vruchten:** De dopvruchten zijn 2 tot 3½ mm lang en steken niet of nauwelijks uit het vruchtdenk. Ze zijn mat of weinig glanzend.

## Biotoop

**Bodem:** Zonnige, open plaatsen (pioniervegetatie) op vrij droge tot vochtige, voedselrijke, vaak betreden grond (van fijn grind tot zware klei en ook op zandig of kleiig laagveen).

**Groeiplaatsen:** Tredplaatsen, braakliggende grond, zeekusten (op vloedmerk), wegkanten, greppels, braakliggende akkers, tussen straatstenen, parkeerplaatsen, goten, speelvelden en op wegen en voetpaden.

Varkensgras komt al minstens sinds de Nieuwe Steentijd in de buurt van menselijke nederzettingen voor, net als Weegbree is het een indicatie voor menselijke activiteit. Het beroemde Deense veenlijk, de Man van Tollund, had vlak voordat hij door wurging om het leven kwam, nog de zaden van het Varkensgras gegeten, verwerkt in een gerecht (de maaltijd bevatten verder Gerst, Lijnzaad, de zaden van de Huttentut, Melganzevoet en Akkerviooltje).



*De Man van Tollund*

Binnen de Chinese geneeskunst wordt varkensgras al meer dan 2000 jaar gebruikt als een diureticum, urineafdrijvend, en binnen de Westerse traditie wordt het kruid ook al duizenden jaren toegepast, en het wordt dan ook beschreven door Dioscorides in de 1ste eeuw na Chr. Hij beschouwde varkensgras als een goed middel bij zware menstruele bloedingen en bij slangenbeten. Het kruid wordt genoemd in Shakespeare's 'Midsummernights Dream', als "that hindering Knotgrass", omdat gedacht werd dat het kruid de groei van kleine kinderen en dieren zou belemmeren. Het werd in de 16de eeuw veel gebruikt om varkens te genezen die niet wilde eten, een aftreksel werd ook gebruikt tegen de wormen. De zaden van varkensgras kunnen net als boekweit worden verwerkt tot een meel, waar lekkere en voedzame producten van te maken zijn.

Varkensgras is een éénjarig kruid uit de Duizendknoopfamilie, en komt zeer algemeen voor, over bijna de hele wereld, breidt zich zeer snel uit, vooral in de breedte, bedekt al gauw hele oppervlakten, blijft laag, tot 20 cm. De stengels zijn dun en liggen, richten zich pas in juli en augustus opwaarts, ze zijn wat gestreept, tot aan de top vertakt. De bladeren zijn verspreid, klein, lancetvormig, ze omvatten de stengel. De bloemen zijn witroze, erg klein en ze zitten in groepjes van 1 tot 4 in de bladoksels.

*Varkensgras op een zeer typerende vindplaats, tussen het grind*

Varkensgras heeft een diepe penwortel, zeker voor een éénjarige, en is goed verankerd in de grond. Een zeer algemeen akkeronkruid, ook veel tussen stoeptegels en langs de weg. Botanisch gezien is het Varkensgras zeer variabel, je hebt een groep van tetraploïde planten ( *Polygonum arenastrum* Boreau en *Polygonum aviculare* subsp. *aequale*) en een groep van hexaploïde planten (*Polygonum aviculare* L. en *Polygonum monspeliense* Pers.).

De tetraploïde planten zouden zich onderscheiden door de ongeveer gelijke hoofdjes zijstengels (bij *Polygonum aviculare* s.s. ongelijk en de liggende habitus van de planten, bij

*Polygonum aviculare* s.s. meer rechtopstaand). In Nederland is de variatie binnen beide groepen te groot om er goed onderscheidt in te kunnen maken (Heukels)

Varkensgras is geen veeleisende plant en kan goed geteeld worden in een gewone tuingrond. Een bodem die wat minder vruchtbaar is verdient echter de voorkeur, net als niet teveel zon. De plant kan zich erg uitbreiden als hij het naar zijn zin heeft, een enkele plant kan wel een meter in omvang bereiken. Varkensgras wordt vaak gezien als een onkruid. Maar is ook een belangrijke waardplant voor diverse soorten vlinders. De zaden worden veel gegeten door vogels. Konijnen eten de plant juist niet graag. De bloemen hebben weinig geur of nectar en worden zelden bezocht door insecten die op stijfmeel of nectar afkomen. Varkensgras bevrucht zichzelf en heel soms spelen insecten een rol. De plant produceert ook bloemen die nooit openen en zichzelf bevruchten. Varkensgras is zeer variabel in vorm en wordt door veel botanici gezien als vier aparte soorten die inmiddels zoveel op elkaar zijn gaan lijken, dat onderscheidt bijna niet meer te maken is. De vier soorten zijn dan *P. aviculare*. L., *P. boreale*. (Lange.), *P. rurivacum*. Jord. ex Box., en *P. arenastrum*. Box. Het vermeerderen van Varkensgras kan het beste in de lente in een koude kas. Het ontkiemen verloopt meestal zonder problemen. Wanneer de zaailingen groot genoeg zijn om te hanteren, kan men ze in individuele potjes doen en uitplanten in de zomer wanneer ze groot genoeg zijn. Wanneer dit niet het geval is kan men de plantjes nog een winter in de koude kas laten en ze het volgende voorjaar planten. Delen kan in de lente en de herfst. Grote delen kan men gelijk uitplanten, kleinere delen worden eerst opgepot.

Medicinaal en culinair worden de bovengrondse delen gebruikt, zowel voor als tijdens de bloei. Van de zaden kan een meel gemaakt worden, dat erg lijkt op boekweit (ook een Duizendknoop). Soms worden ook de wortels mee geoogst. Je kan oogsten voor en tijdens de bloei, dat maakt in dit geval niet zoveel uit. De zaden oogst je natuurlijk als ze rijp zijn. Dit laatste is wel erg veel werk.

Varkensgras bevat in de bovengrondse delen de volgende stoffen:

- Mineralen: calcium, silicium (1%), fosfor, ijzer, magnesium, sodium, kalium, zink
- Vitaminen: A, Thiamine (B1), Riboflavine (B2), Niacine, B6, C
- Slijmstoffen
- Catechine en andere looistoffen
- Harsen
- Etherische olie
- Flavonoïden (rutine, quercetine)
- Salicylzuur

Zoals je ziet is het vooral een enorme vitaminen – en mineralenbom, maar de andere stoffen zijn ook interessant en de samenhang tussen de stoffen zorgt voor de unieke werking van dit kruid.

Varkensgras is een geweldig onderhoudskruid voor mensen met chronische klachten aan de spijsvertering. Dit heeft vooral te maken met de zeer grote hoeveelheid vitaminen en mineralen, in combinatie met zowel slijmstoffen als looistoffen. Het kruid is ook lang te gebruiken. Het is zeer geschikt om de spijsvertering weer op gang te helpen na een periode van verwaarlozing en ziekte. Ook bij partiële ondervoeding, nadat men lange tijd voeding van een slechte kwaliteit heeft gegeten en als ondersteuning bij een vermageringsdieet. Het heeft

een gunstige uitwerking op de darmflora. Het gaat uitstekend samen met ieder ander kruid en medicijn.

Varkensgras kan een aanvullend kruid zijn bij tal van andere aandoeningen. Het heeft ook een diuretisch effect en bevat salicylzuur, looistoffen en slijmstoffen, daarom is het geschikt bij infecties van de urinewegen en bij blaasstenen. Ook bij aambeien en andere vaatproblemen is het geschikt, ook bij couperose. Verder bij wondverzorging, en bij in – en uitwendige bloedingen. Bij luchtweginfecties is het kruid zeer geschikt om longweefsel te versterken, vanwege het gehalte aan silicium. Het hoge gehalte aan deze stof maakt het ook geschikt bij huidaandoeningen, zeker als deze zijn ontstaan door een gebrekkige voedingstoestand. Verder wordt het kruid gebruikt als grondstof voor een blauwe verfstof. Maar ook een gele en groene kleur worden uit de plant betrokken.

Gegeten door: Europese kanarie, putter, groenling, haakbek, putter, sijs, barmsijs, geelgors, huis en ringmus en frater en kneu.

Zaden worden gegeten in alle fase van het rijpingsproces.

Gebruikte literatuur.

Diverse artikelen Alois van Mingeroet

Nederlandse Flora

De man van Tollund

Paul Oude Elferink