



## *KrûdWiizer Praktijk voor Kruiden En Natuurlijke Gezondheid*

### **Daslook Allium ursinum Frysk Blêdlok (Beschermd)**

Voorjaar!, elk jaar ruik ik het voorjaar al in de lucht!  
Heerlijk!

Dan is het een feest om door de tuin te lopen en kijken welke kruiden al boven de grond zijn gekomen. Vandaag zag ik de Daslook al met mooie grote bladeren staan te pronken. Even een beetje kneuzen en ruiken aan die typische ui / knoflook lucht. Dan gelijk bedenken in welk gerecht ik de bladeren zal gaan toevoegen. Want dat ik ze ga gebruiken dat staat vast. Als je één keer de smaak van dit kruid hebt, wil je het graag toepassen.

Wat voor mij ook een reden is om Daslook te gebruiken, is dat hij heel veel voor het lichaam kan doen. Daslook is een sterk reinigend kruid zowel in de aderen, longen, maag, darmen en lever. Door deze reinigende werking heeft het ook een gunstige werking bij huiduitslag. Wordt gebruikt bij aderverkalking en hoge bloeddruk. Het heeft tevens een antibiotische en antiseptische werking en is ook nog schimmeldodend.



**Daslook** behoort tot de familie van de Liliaceae of de Lelieachtigen. Daslook werd door de Germanen geassocieerd met de beer, men dacht dat de beer zijn kracht aan dit kruid te danken had. Als mensen Daslook aten zouden ze zeker ook berenkracht krijgen. De naam **Ursus** betekent beer. **Allium** komt van Celtical en betekent sterke smaak **All** is in het Keltisch brandend. De naam daslook kan ook nog afgeleid zijn van dassen, die vroeger onder deze planten hun hol hadden.

Van de Daslook kunnen alle delen gebruikt worden, blaadjes, bollen, knoppen, bloemen en de groene zaden. Het blad en de bloemen kunnen rauw gegeten worden. De bloemen zijn sterker van smaak. De blaadjes van de Daslook verwelken snel, daarom vlak voor het verwerken oogsten. Daslook verliest snel aroma bij het koken, daarom kort meekoken.

Voordat je Daslook gaat oogsten weet dan dat het een **BESCHERMDE** plant is die niet in de vrije natuur geplukt mag worden. Ik heb de daslook in de tuin staan en kan zo oogsten :-). Bij de Kruidhof in Buitenpost kun je Daslook kopen.

Een dipsausje met Daslook maak je zo: 5 eetlepels volle yoghurt, kwark of zure room. Half theelepeltje Keltisch zeezout, 1 theelepel kurkuma, paar draaien uit de pepermolen, snufje kerriepoeder. Flinke scheut olijfolie of hennepzaadolie. 3 eetlepels Vers fijn gesneden blad van de Daslook. Eventueel nog een paar fijn gesneden blaadjes van zevenblad erbij. lekker bij rauwkost, omelet, door de stampot, op brood, een toastje, bij tomaat of .....

Of maak een Daslook azijn, Doe een stuk of zeven daslookbladeren in stukjes gesneden samen met appelazijn in een fles. Zet de fles in de koelkast. Na ongeveer drie weken zeven, het blad weggooien, de azijn in een schone fles doen dan heb je een heerlijke azijn. Deze is dan een maand of negen houdbaar, mits koel bewaard.

Een voordeel van Daslook eten is dat het niet te merken is dat je het gegeten hebt je “ruikt niet uit de mond”. Daslook, verrijkend voor het lichaam en het geeft je “Beren” energie. En.... heeft het gesmaakt? Laat het me weten!