

Harig knopkruid, *Galinsoga quadriradiata*



Galinsoga quadriradiata

ENG: SHAGGY SOLDIER, PERUVIAN DAISY, HAIRY GALINSOGA **FR:** GALINSOGA CILIE
DUI: EHAARTES KNOPFKRAUT

FAMILIE: COMPOSITIENFAMILIE OF
ASTERACEAE

Ook in deze familie: paardenbloem (*Taraxacum officinalis*), echte kamille (*Matricaria recutita*), madeliefje (*Bellis perennis*)

BESCHRIJVING:

1. Steeds twee tegenovergestelde blaadjes
2. Getande, behaarde bladeren die spits zijn
3. Bloemhoofdjes zitten aan het einde van de stengels
4. Witte bloemblaadjes en gele binnenkant





Detail blad en bloem



Detail blad en bloem



Detail blad en bloem



Detail bloem



Detail blad en bloem

EETBARE DELEN

Van harig knopkruid kan je blad, bloem en zaad eten.

INHOUDSSTOFFEN

Vitamine A en C, mangaan (relatief grote hoeveelheden), calcium, ijzer en magnesium.

ECOLOGIE: WAAR TE VINDEN

Zeer veel voorkomend 'onkruid' tussen onze akkers. Een klassieke pioniersplant.



SMAAK

Spinazie-achtige smaak.

ALGEMEEN

Origineel komend van Centraal-Amerika, en inheems in Peru, is het hoogstwaarschijnlijk eind 18e eeuw naar een botanische tuin in Parijs overgebracht, vanwaar het richting het oosten verspreidde. Dit op hetzelfde tempo als Napoleon en zijn soldaten, vandaar misschien de naam “Franse soldaat”, of in het engels “Gallant soldier” die aan de plant werden gegeven.

Het heeft nu ongeveer heel de wereld bereikt. Landen in Afrika, Europa en het Midden-Oosten, ik vond het zelfs in Nepal. In een onderzoek in Valles Centrales, Oaxaca, Mexico, waarbij 175 vrouwen werden geïnterviewd, was Galinsoga (*Galinsoga quadriradiata*) 1 van de 4 meest culinair geogoste wilde planten tijdens het regenseizoen.

Ze groeit en wordt gebruikt in onder andere Ethiopië en Pakistan. Hoewel niet in grote hoeveelheden, werd *Galinsoga parviflora* ook in Zimbabwe gegeten. Ook in Zuid-Afrika is een van de 18 wild geplukte planten, door de “Kwa Zulu Natal” of de inheemse bevolking, de *Galinsoga*, waar het rauw of gekookt wordt gebruikt.

Wordt zelfs gedroogd verkocht in Zuid-Amerikaanse winkels, waar het onder de naam “Guascas” te vinden is. Een essentieel kruid nodig voor Ajiaco, een Colombiaans gerecht.

Het is voor veel landbouwers een ongelooflijke pest, want het kan na 8 tot 9 weken al 7500 zaden produceren waardoor deze plant erg storend kan zijn. Maar zoals gezegd wordt is “one mans trash, is another mans treasure”.

IN DE KEUKEN

Bladeren kunnen gebruikt worden als spinazie.



Gedroogd knopkruid uit Colombia

LOOKALIKES

Geen te vermelden gevaarlijke planten. Andere galinsoga soorten zijn op dezelfde manier te gebruiken.

VARIA

Je zou harig knopkruid kunnen beschouwen als een exoot (net als bv. Douglasspar of Canadese fijnstraal) maar het is intussen zo ingeburgerd dat het deel uitmaakt van onze eigen flora.