



*Ingrid's*   
**KRUIDENPLUK  
CLUB**







## LES

# KLEEFKRUID – GALIAM APARINE

- 3.     Introductie
- 12.    Waar & wanneer kun je het vinden
- 15.    Determinatie kenmerken
- 19.    Inhoudsstoffen en medicinale waarde
- 22.    Gebruik/Recept
- 26.    Huiswerk

# GALIUM APARINE

Jongens wat is het een feest buiten he? Zoveel kruiden, zoveel kleur, groei en bloei. De natuur is de komende maanden op haar mooist.

Deze week staat een heel bijzonder kruid centraal. Het Kleefkruid, ook al vervloekt door velen (omdat het kleeft en kan woekeren), maar wanneer je eenmaal de unieke kracht van dit kruid kent, ga je haar heel anders zien.

Kleefkruid, wetenschappelijk bekend als *Galium aparine*, is een van de meest herkenbare wilde planten in Europa en grote delen van Azië en Noord-Amerika. De plant dankt zijn Nederlandse naam aan de talloze, kleverige haartjes aan stengels, bladeren en zaadbolletjes waarmee hij zich vasthecht aan kleding, vacht of andere planten. Hierdoor verspreidt ze zich snel en efficiënt, vaak tot ergernis van wandelaars en hoveniers.

Máár dat maakt haar dus wel wederom kinderlijk eenvoudig om te determineren! Want er zijn meer leden uit de Sterbladigenfamilie (Rubiaceae) die er veel op lijken (op het eerste gezicht), maar het wel/niet kleven is uiteindelijk de makkelijkste doorslaggevende factor.

De soort heeft zich, dankzij de kleverige zaadhuid en snelle groei, over de hele noordelijke hemisfeer verspreid. Overblijfselen van *G. aparine* zijn teruggevonden in overblijfselen uit de Romeinse tijd, waar de plant zowel als onkruid werd gezien alsook gewaardeerd om haar veelzijdige toepassingen.

Zelfs bij opgravingen in het Noordpoolgebied zijn zaden van Kleefkruid gevonden, wat erop duidt dat het ook daar als voedselbron werd gebruikt.

In de volksgeneeskunde van Noordwest-Europa werd kleeftkruid al in de Middeleeuwen ingezet bij:

- **Huidklachten:** Kleeftkruid werd toegepast als huidspoeling of kompres bij eczeem, acne en jeuk. Men plukte de jonge scheuten, kneep er sap uit en wreef dit op de getroffen huddelen.
- **Reinigende kuur:** Vanwege de licht vochtafdrijvende (diuretische) werking gebruikte men kleeftkruid in voorjaars-schoonmaakkuren: een week lang de jonge bovengrondse delen trekken in heet water en drinken als thee om “het bloed te zuiveren”.
- **Zuiverende badkuren:** In Duitsland en Scandinavië werden baden met kleeftkruidafkooksel aanbevolen voor reumatische klachten en huidontstekingen.

**Kleding en gereedschap:** De plakkerige zaadjes werden vroeger gebruikt als natuurlijke “velcro” – men bond bundels licht vast of maakte tijdelijke verbindingen met de kleverige bollen. Ook diende kleeftkruid als vulling voor voetsokken om doorbloeding te stimuleren.

De bekende kruidenkenner en apotheker Tabernaemontanus (16e eeuw) vermeldde Galium aparine uitvoerig in zijn *Neuw Kreütterbuch* als middel “tegen vochtophoping, bulten en/of ontsteking aan klierweefsels”.









En dat is samengevat exact de grote kracht van het Kleefkruid: de grote reiniger, en dan vooral van het lymfestelsel. Er zijn niet veel kruiden die zo specifiek op dit stelsel werken, hou haar dus in ere en maak er gebruik van! Het lymfestelsel is namelijk een heel wonderlijk iets; een soort alternatief bloedvatenstelsel, maar dan zonder pomp (hart). Daarnaast: het lymfestelsel is de 'verblijfplaats' van ons immuunsysteem. Het moet dus goed kunnen stromen, zodat het afvalstoffen kan afvoeren en er volop gecommuniceerd kan worden. En laat het nu juist Kleefkruid zijn die die doorstroming van het lymfestelsel ondersteunt.

## Intermezzo

Het lymfenstelsel: kort wat meer uitleg over dit wonderlijke systeem omdat ik in de praktijk merk dat veel mensen (terecht) eigenlijk niet goed weten wat er allemaal gebeurt in het lymfestelsel. Het lymfestelsel is een essentieel onderdeel van ons immuunsysteem en de vochtbalans in het lichaam. Hoewel het nauw samenwerkt met de bloedsomloop, heeft het een geheel eigen netwerk van vaten, knopen en organen.

## Wat zijn lymfevaten en waar lopen ze?

### Begin in de weefsels

Hele kleine "buisjes" beginnen in het weefsel, waar ze overtollig weefselvocht (interstitieel vocht) opzuigen. Je kunt ze zien als de afvoerputjes van het lichaam.

### Samenvoegen tot grotere vaten

Die kleine buisjes stromen samen in steeds grotere lymfevaten. Ze lopen vaak vlak langs dezelfde route als je bloedvaten, maar dan richting het hart.

### Eindstation: twee hoofdkanalen

- Borstbuis (ductus thoracicus) : Vervoert lymfe uit de buik, benen en de linkerkant van de borst naar de linker sleutelbeenader.
- Rechter lymfestam : Vangt lymfe op uit de rechterkant van de borst en hoofd en voert dit af bij de rechter sleutelbeenader.



lymfevat



## Wat zijn lymfeklieren en waar zitten ze? De grote lymfoïde organen

- **Boonvormige 'filters':** Er zijn er zo'n 600–700 verspreid door het hele lichaam. Ze zien eruit als kleine boontjes.
- **Groepjes op belangrijke plekken:** Meestal vind men ze onder de kaak, in de hals, oksels, liezen en rond grote bloedvaten in de buik.
- **Functie als filter:** Lymfe loopt door deze knooppunten. Alles wat niet in het lichaam thuis hoort – ziekteverwekkers, afgestorven cellen of viezigheid – blijft hier hangen en wordt opgeruimd.



Naast de knooppunten zijn er vier belangrijke organen die nauw samenwerken:

### Milt

- Gelegen links in de buik, vlak onder de ribben.
- Breekt oude rode bloedcellen af en helpt mee om bacteriën en virussen te vangen.

### Thymus (zwezerik)

- Zit achter het borstbeen
- Is vooral in de kinderjaren actief en 'traint' hier T-cellen om het afweersysteem op te bouwen (ook bij honden)

### Tonsillen (amandelen)

- Bevinden zich in de keel (een hond heeft ook amandelen!)
- Vangen ziekteverwekkers op die worden ingeademd of ingeslikt en geven deze door aan de afweercellen.

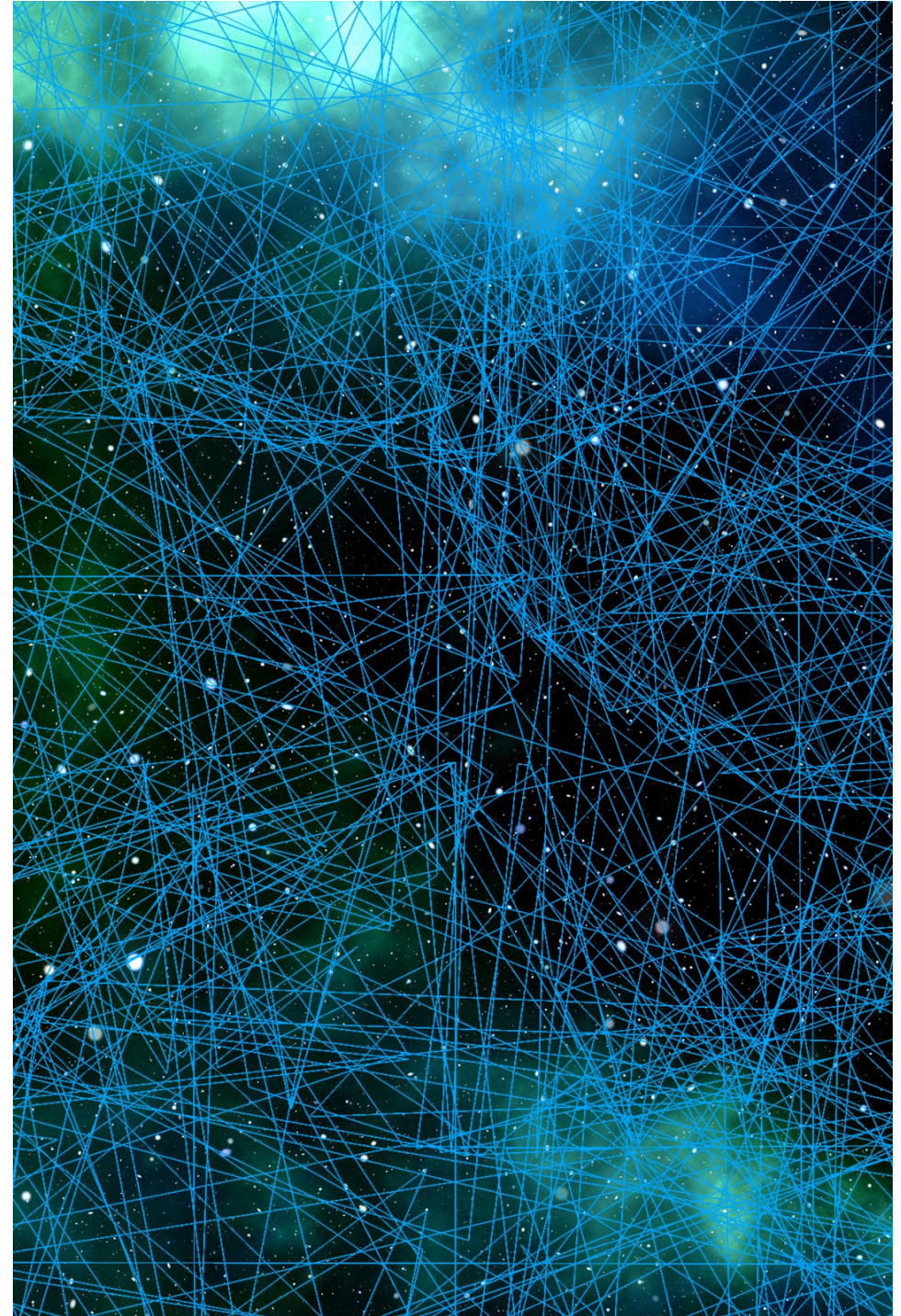
### Peyerse platen

- Kleine knooppjes in je dunne darmwand.
- Beschermen tegen ongewenste bacteriën en andere microben uit bv voedsel.



## Wat doet het lymfestelsel precies?

- **Vocht afvoeren:** Elke dag zakt een groot deel van je bloedplasma (ongeveer 20 liter) als vocht in je weefsels. Het grootste deel loopt weer terug naar je bloedvaten, maar zo'n 3 liter blijft achter en komt in je lymfevaten terecht. Zonder die opvang door lymfe zouden je weefsels opzwellen (oedeem).
- **Afweer organiseren:** In de lymfe reizen afweercellen mee: B-cellen, T-cellen en grote opruimcellen (macrofagen). In de knooppunten worden ziekteverwekkers eruit gefilterd en verwijderd.
- **Vetten opnemen:** Vet en vetoplosbare vitamines (A, D, E en K) uit je voeding worden in je darmen door speciale lymfevaten opgenomen en in het lichaam verdeeld – zonder eerst door de lever te gaan.



## Waarom werkt het lymfestelsel soms niet perfect?

### Geen pomp zoals het hart

In tegenstelling tot de bloedsomloop heeft je lymfestelsel geen eigen motor. Lymfe stroomt hoofdzakelijk:

- Door samentrekkende spiercellen in de wand van grote lymfevaten.
- Door het bewegen van je skeletspieren en het op en neer gaan van de borst bij ademen.
- Dankzij kleine klepjes in de vaten die voorkomen dat de lymfe terugstroomt.

### Trage doorstroming

Omdat het systeem geen sterke centrale pomp heeft, verloopt de lymfecirculatie langzaam. Daardoor kunnen lymfevaten sneller vollopen of stagneren.

### Risico op zwellingen (oedeem)

Bij langdurig stilzitten of na een operatie kunnen lymfeklieren en vaten overbelast raken. Ook het verwijderen of beschadigen van knooppunten (bijvoorbeeld bij borst- of huidkanker) kan chronisch oedeem veroorzaken. Je merkt dit bv door dikke, zware ledematen.

## Hoe werkt informatie-uitwisseling in een lymfeknoop?

- **Binnenkomst van lymfe:** Lymfe stroomt een knoop binnen via meerdere ingangsvaatjes, de afferente lymfevaten, en komt eerst in de buitenste laag (de cortex).
- **Filteren en presenteren:** Grote 'antigeen-presenterende cellen' (macrofagen en dendritische cellen) vangen indringers (bacteriën, virussen) op en tonen stukjes daarvan (antigenen) aan de afweercellen.



- **Activeren van T- en B-cellen:** *T-cellen* worden geactiveerd in de paracorticale zone (de schil tussen buitenkant en binnenkern). *B-cellen* zitten in kleine zakjes (follikels) en kunnen zich razendsnel delen en ontwikkelen zich tot plasmacellen (die antilichamen maken) en geheugencellen voor snelle reactie bij een volgende infectie.
- **Rollen van macrofagen:** In de sinussen (luchtruimtes) van de knoop eten macrofagen zieke cellen en ziekteverwekkers op en geven zij andere afweercellen via speciale eiwitten (MHC) informatie over wat er moet worden bestreden. Ze produceren bovendien signaalstoffen (cytokinen) die de reactie aanjagen.
- **Uitgaande lymfe:** De “gezuiverde” lymfe verlaat de knoop via één of meerdere uitgaande (efferente) lymfevaten om verder richting de grote lymfestammen te stromen en uiteindelijk terug in de bloedbaan te komen.

*Kort samengevat staat ons lymfestelsel (dit is bij honden vrijwel exact hetzelfde) voortdurend voor de taak om vocht in balans te houden, vetten te verwerken en je immuunsysteem scherp te houden. Door het ontbreken van een krachtige pomp werkt het soms wat traag, waardoor zwellingen kunnen ontstaan. In lymfeklieren gebeurt constant een dynamisch samenspel van cellen die samen bepalen welke indringers worden bestreden en welke informatie aan de rest van je afweersysteem moet worden doorgegeven. Het is misschien nog extra duidelijk geworden wat voor een belangrijke en waardevolle plant het Kleefkruid is!!*





# WAAR EN WANNEER KUN JE HET VINDEN?

*Zaailingen*

## **WAAR:**

Zeer algemeen 1-jarig kruid; houdt van een zeer voedselrijke, vochtige tot droge bodem, liefst halfschaduw. Bv. slootkanten, bosranden, akkerranden, tuinen. 'Werkt' zich omhoog via andere planten met de weerhaakjes.

## **WANNEER:** MAART – BLOEI

In de late winter / vroege voorjaar zijn de zaailingen al te vinden (zie foto); de plant is het beste te oogsten vanaf maart (afhankelijk van het weer) tot de bloei. Daarna is ze wel bruikbaar, maar héél taai, bijna houtachtig. Voor het pureren zijn de jonge scheuten het makkelijkst én het meest rijk aan nutriënten.



### **HOE GEBRUIK JE KLEEFKRUID:**

Pluk de scheuten (ongeveer 15 cm) van het kruid, hoe kleiner, hoe malser.

Nu (april) is het de ideale tijd om te oogsten: wel genoeg 'massa' maar nog niet taai geworden. Nu kun je perfect de nog rechtop groeiende stengels plukken.

De medicinale kenmerken zijn dus vooral te vinden in het groene kruid.









## KLEEFKRUID – GALIUM APARINE

Kruidachtige klimplant met holle, vierkante stengel.

In het vroege voorjaar zijn het rechtop groeiende stengels, later groeit ze kruipend of omhoog klimmend langs andere struiken en planten tot 50–150 cm hoogte, maar deze hoogte bereikt ze pas tijdens/na de bloei

*Bladeren:* Tegenoverstaand in kransen van vier tot acht bladeren per knoop (Sterbladigen)

*Stengel:* Vierkant in doorsnede, felgroen en soms rood aangelopen.

Ontelbare weerhaakjes die aan kleding en dierenvacht blijven kleven, zowel aan blad, stengel, zaaddoos.

*Bloemen:* Hele kleine witte bloemetjes (2–3 mm), lijken op een klein sterretje.

Bloeitijd van juni tot september

*Vrucht:* zaadbolletjes, bedekt met korte, gekromde haartjes die lijken op weerhaakjes en die gemakkelijk blijven hangen.



*Kleefkruid hecht zich met kleine haakjes aan kleding, vacht en veren. Zo verspreidt de plant zich op natuurlijke wijze – een slimme strategie van de natuur.*



# KLEEFKRUID – GALIUM APARINE

- 1-jarige plant uit de Sterbladigen familie, in de winter sterft de plant, de oude takken blijven zichtbaar.
- Zeer algemeen voorkomend
- De zaden ontkiemen in de late winter/vroege voorjaar (zaailingen)
- De bladeren vormen zich rondom de vierkante stengel in de vorm van een ster
- De hele plant is bezet met sterke gekromde haartjes, weerhaken. Dit is het meest onderscheidende kenmerk van deze plant uit het geslacht Walstro (Galium).
- Blijft de plant NIET aan je kleding/hond kleven, dan is het GEEN Kleefkruid, maar waarschijnlijk een andere Walstro.



## KLEEFKRUID – GALIUM APARINE

Andere bekende Walstro's, maar dus NIET klevend!:

- Lievevrouwebedstro
- Geel Walstro (heeft dus ook gele bloemen, een tweede verschil bij deze).



*Lievevrouwebedstro*



*Geel Walstro*





## INHOUDSSTOFFEN EN MEDICINALE WAARDE (BLAD/KRUID):

- Iridoïde glycosiden (asperuloside, monotropeïne)
- Fenolzuren en flavonoïden (chlorogeenzuur, quercetine, kaempferol)
- Alkaloïden (in kleine hoeveelheden)
- Saponinen
- Cumarinen (umbelliferoen)
- Mineralen (kalium, calcium, magnesium)





# MAAR WAT DOET HET

## **Eigenschappen van het bovengronds kruid bij orale inname:**

- Tonicum voor het gehele lymfatische stelsel vanwege het totum aan inhoudsstoffen: iridoïden, flavonoïden, coumarines, tanninen (looistoffen) en fenolzuren.
- Bloeddrukverlagend oa vanwege het diuretische effect
- Ontstekingswerend door de iridoïden, flavonoïden
- Nutriënten aanvullen
- Stimuleert de leverwerking
- Licht diuretisch (urinedrijvend): De iridoïde glycosiden stimuleren de nierfunctie en bevorderen de vochtafdrijving. Dit ondersteunt het verwijderen van overtollige zouten en toxines, wat gunstig is bij huidproblemen en reumatische klachten. Saponinen versterken dit effect door de doorlaatbaarheid van de niercellen te verhogen.

## **Toepassing van het bovengronds kruid (orale inname):**

Door al deze eigenschappen is kleeftkruid bij veel aandoeningen inzetbaar, bijvoorbeeld

- Herstel na ziekte, vermoeidheid en zwakte
- Voorjaarsschoonmaak + aanvulling nutriënten
- Immuunsysteem versterkend vanwege de ondersteuning van het lymfestelsel, daarmee ook preventief werkend ter voorkoming van vervuilingsziekten: (chronische) ontstekingen, reuma, gewrichtsklachten, infecties.
- Huidaandoeningen: psoriasis, droog eczeem, zweren
- Diuretisch; bij oedemen, blaasontsteking, nier- en blaasstenen/-gruis

Kleefkruid is een veilig kruid zonder contra-indicaties; wees enkel voorzichtig wanneer al reguliere diuretica worden gegeven of humaan bij het gebruik van het medicijn Lithium (bij bipolaire stoornissen): vanwege het diuretische effect.

Uiteraard is het altijd, en in het bijzonder bij inname van diuretisch werkende kruiden, belangrijk om voldoende vocht in te nemen. Op die manier kan het lichaam worden schoongespoeld zonder verlies van elektrolyten.

Vanwege de aanwezige coumarines niet in grote hoeveelheden gebruiken wanneer tevens bloedverdunners worden gebruikt.





## GEBRUIK/RECEPT

### **ALGEMEEN:**

Het verse kruid kun je verwerken in een kruidenmix voor honden of voor jezelf.

Hond: 2 gr/kg/dag: de helft van een kruidenmix mag wel uit Kleefkruid bestaan; wel opbouwen omdat het ontgiftende effect kan leiden tot griepachtige verschijnselen.

Het is een flinke opkikker voor het hele organisme en een kei voor je lymfestelsel. Eventueel kun je enkel het sap verwerken in een smoothie.

### **SAP WINNEN MET EEN SLOWJUICER:**

Een slowjuicer is ideaal om sap te maken van Kleefkruid, omdat hij langzaam perst en zo de werkzame stoffen beter behoudt. Spoel het verse Kleefkruid goed af en snijd het eventueel in kleinere stukken. Voer het vervolgens rustig door de slowjuicer. Het sap dat eruit komt, kun je direct gebruiken.

Het pulp dat achterblijft, gooi je niet weg: je kunt het nog gebruiken in een bouillon. Voeg het pulp toe aan een afgekoelde, lauwwarme bouillon en laat het 10–20 minuten trekken, eventueel met het deksel erop. Zeef de bouillon om het pulp te verwijderen.

### *Dosering sap:*

Voor deze geneeskrachtige werking wordt aangeraden 3x per dag 5 á 15 ml vers sap te drinken (opbouwen). Voor grote honden hou je dezelfde dosering aan. Kleine hondjes de helft, en toybreeds 5 ml per dag.

*Overigens is het wenselijk dat daarbij of daarna wordt gekauwd op voeding. Dat is heel belangrijk voor de opname van alle vitaminen en mineralen. Zonder kauwen geen speeksel en maagsappen; dit bemoeilijkt de opname van nutriënten (altijd!), kan zelfs leiden tot buikpijn en is zonde van het sap. Dit sap kan overigens ook puur gebruikt worden op de huid bij huidklachten als eczeem of droge plekken.*

## GEBRUIK/RECEPT

### **MEDICINALE THEE/INFUSIE:**

Per halve liter kokend water 4 volle eetlepels gedroogd of 6 eetlepels vers kruid toevoegen en 10 minuten laten trekken. Het kruid zelf nooit koken.

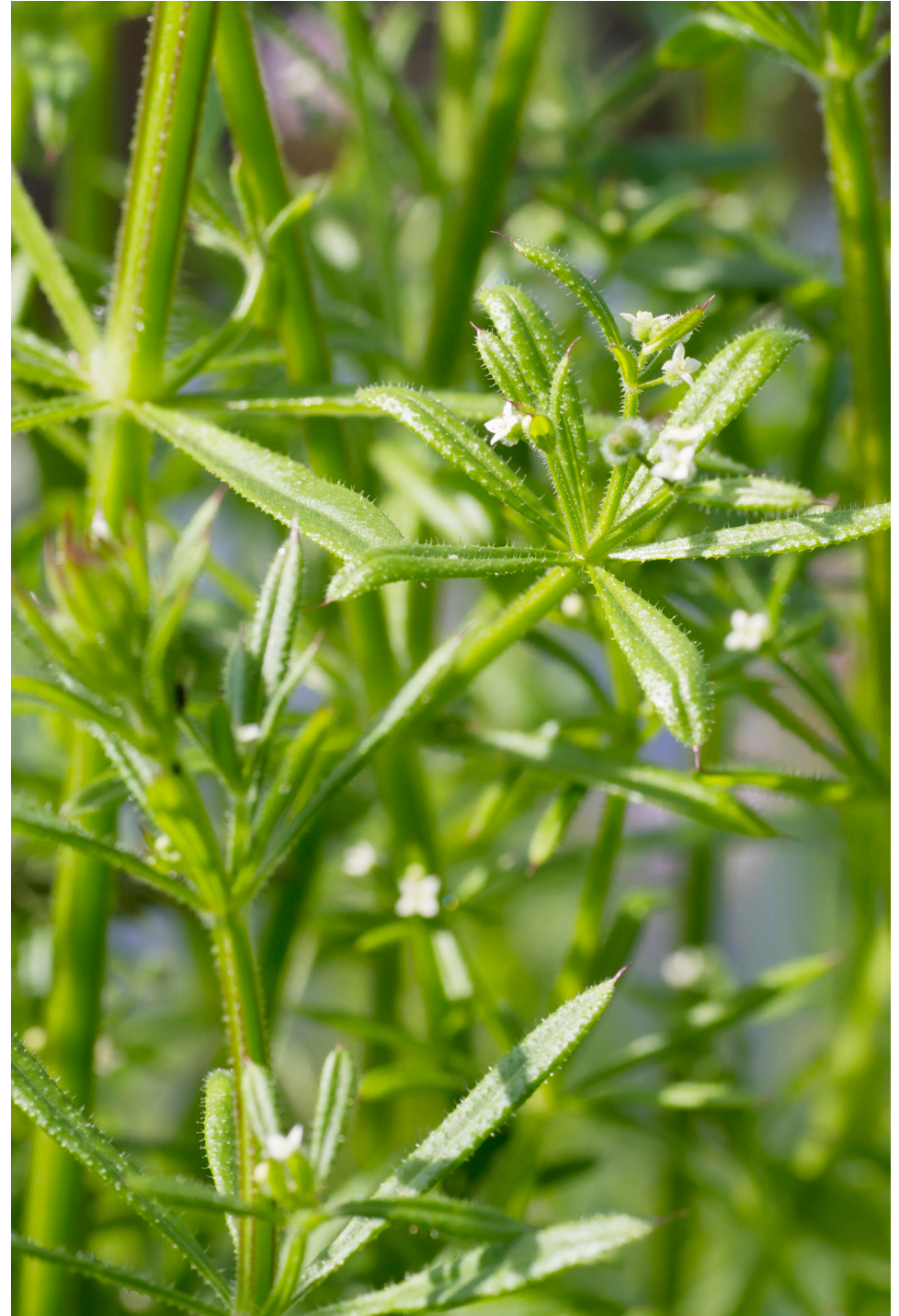
Gedurende de dag slokjes van nemen. Of 3 x per dag een kop van nemen. Ook opbouwen.

### **TINCTUUR:**

Pluk het verse kruid, knip deze in stukjes en zet het op de gebruikelijke manier op alcohol (bv. wodka).

Laat dit 3 weken op een donkere plek trekken (niet veel langer). Daarna afzeven en bewaren in een donker flesje of op een donkere plek.

Gebruik enkele druppeltjes per dag tot enkele ml, ook hierbij geldt: Opbouwen.





# RECEPT - VERFRISSEND VOORJAARSTONICUM

## *Benodigdheden (voor 1 liter drank):*

- 80 g verse, jonge kleeftkruidtoppen (voorjaarsscheuten, vóór de bloei)
- 1 liter water
- Sap van 1 biologische citroen
- Optioneel: 1–2 eetlepels honing of ahornsiroop naar smaak

## *Plukken en voorbereiden:*

- Verzamel de jonge toppen en was ze grondig

## *Trekken:*

1. Hak de toppen grof en doe ze in een hittebestendige (thee)pot.
2. Giet er kokend water over zodat de plantdelen net onder staan. Dek de pot af en laat 30–45 min trekken voor een krachtige infusie.
3. Zeef het mengsel door een fijne zeef of kaasdoek, zodat alle plantresten worden verwijderd.
4. Voeg het citroensap toe en roer goed door.
5. Voeg honing of siroop toe als zoetstof.

## *Consumptie:*

Drink 2–3 kopjes per dag, bij voorkeur 's ochtends op een lege maag en eventueel een kop na de middag. Bewaar het tonicum maximaal 2 dagen in de koelkast.

Uiteraard kun je Kleeftkruid ook gebruiken in salades, quiche, soepen en omelet bijvoorbeeld, maar de grote kracht van dit kruid zit 'm echt in het pure gebruik om heel het organisme op te schonen.





## VOOR DE NIEUWE DEELNEMERS: WELKOM!

- » Als je deze nog niet hebt: koop een schriftje en een loep.
- » Koop een goede Veldgids (zoals we noemen in de regels Wildplukken).
- » **Ga op ontdekkingstocht.** Neem foto's van je vondsten, determineer met boek, apps (bv. PlantNet) en schrijf op waar en wanneer je de scheuten plukte (en ga in het volgende hele vroege voorjaar eens kijken of je alvast de zaailingen kunt vinden van Kleefkruid). Dit is handig, want aan het einde van de jaarcursus heb je je persoonlijke vind-kalender van alle planten. Je weet dan exact waar en wanneer je de kruiden kunt vinden in j  uw omgeving! Ook zie je dan de verschillen tussen de jaren: bv. dit jaar (2025) is alles een paar weken later in vergelijking met vorig jaar.
- » Pluk de toppen en maal deze fijn als verrijking van de voeding, maak er heerlijke gerechten van – of gebruik ze voor een tonicum, thee of tinctuur.
- » Mail mij foto's ([info@into-the-wild.nl](mailto:info@into-the-wild.nl)) of tag me op Insta [@into.the.wild.therapie!](https://www.instagram.com/into.the.wild.therapie/)

*Veel succes en vergeet niet te genieten!*



*Ingrid's*   
**KRUIDENPLUK  
CLUB**

©2025 Into the Wild.

Niets uit deze lesuitgave mag zonder  
voorafgaande toestemming worden  
verveelvoudigd en/of openbaar  
worden gemaakt.

