

Brunel

Prunella vulgaris

www.vie-jola.nl
info@vie-jola.nl



lipbloemenfamilie - Lamiaceae

Volksnamen

Bijenkorfje, Self Heal

Planttype:

Vast

Calendula uitzaaien

In het voorjaar of najaar

Standplaats:

Zonnige plek, half schaduw

Hoogte:

Tot 20 cm hoog

Blad:

Licht gekarteld, behaard, uitlopend in een rondvormige punt.

Stengel:

Vierkant, behaard

Bloem:

Paars

Vrucht:

Vier nootjes

Wortels:

Uitlopers



"Ik help je te vertrouwen op je eigen kracht"

Gebruikte delen: bladeren en bloeiende toppen voor thee, bloeiende toppen voor tinctuur en olie

GESCHIEDENIS

In de oudheid werd Brunel vooral gebruikt om wonden te helen en infecties tegen te gaan.

AFKOMST

Midden Europa

MYTHOLOGIE

- Brunel werd gezien als een beschermende plant tegen kwade invloeden, zoals hekserij of negatieve energie. Het werd vaak gebruikt in amuletten.
- De bladeren werden onder het hoofdkussen gelegd voor rustige dromen en snellere genezing na ziekte.

BOTANISCHE KENMERKEN

Paarse bloemen:

Werkend op het zenuwstelsel

Behaarde stengel en blad:

Werkend op de huid en slijmvliezen

Vierkante stengel:

Weerstandsverhogend



Belangrijke inhoudsstoffen

Flavonoïden

Vaatversterkend, Antioxidant

Fenolzuren

Antibacterieel, antiviraal, ontstekingsremmend

Looistoffen

Samenstrekkend en afvoerend

Bitterstoffen

Zetten de processen in het lichaam aan
Vitamine C
Antioxidant
Mineralen Zn
Belangrijke ondersteuning voor je immuunsysteem

Brunelstoofpot

Ingrediënten (voor 2 personen):

- 3 volle handen verse brunelbladeren en -toppen
- 1 kleine ui of sjalot, gesnipperd
- 1 teentje knoflook, fijngehakt
- 1 eetlepel olijfolie of boter
- 1 kleine aardappel (in blokjes, optioneel, voor binding)
- 200 ml groentebouillon of water
- Zout & peper naar smaak
- (Optioneel) een handje brandnetel, zevenblad of veldzuring
- (Optioneel) een scheutje room of een klontje geitenkaas voor romigheid

Bereiding:

- Was de brunel goed en snijd grof.
- Verhit olie in een pan en fruit ui en knoflook glazig.
- Voeg aardappelblokjes toe (als je die gebruikt) en laat even bakken.
- Voeg brunel toe en laat kort slinken (zoals spinazie).
- Voeg bouillon toe en laat 10-15 minuten zachtjes stoven tot alles gaar is.
- Mix (deels of helemaal) met een staafmixer voor een romige stoof of laat grof voor een meer rustiek gerecht.
- Breng op smaak met zout, peper en eventueel een scheutje room of kaas.



BELANGRIJKSTE GENEESKRACHT



Spijvertering:

Bij diarree en darmonsteking. Helpt de galproductie te verbeteren.

Zenuwstelsel :

Bij hoofdpijn door een overbelaste lever of stress. Werkt ontkrampend en ontspannend.

Algemeen:

Vanwege de vele zuren in Brunel werkt deze uitdrijvend en dus reinigend op het hele systeem.

Brunel is een beetje een slimme overlever: haar bloempjes openen zich niet zomaar voor elke bij, maar trekken vooral bijen en hommels die rustig en bedachtzaam aan hun werk zijn.