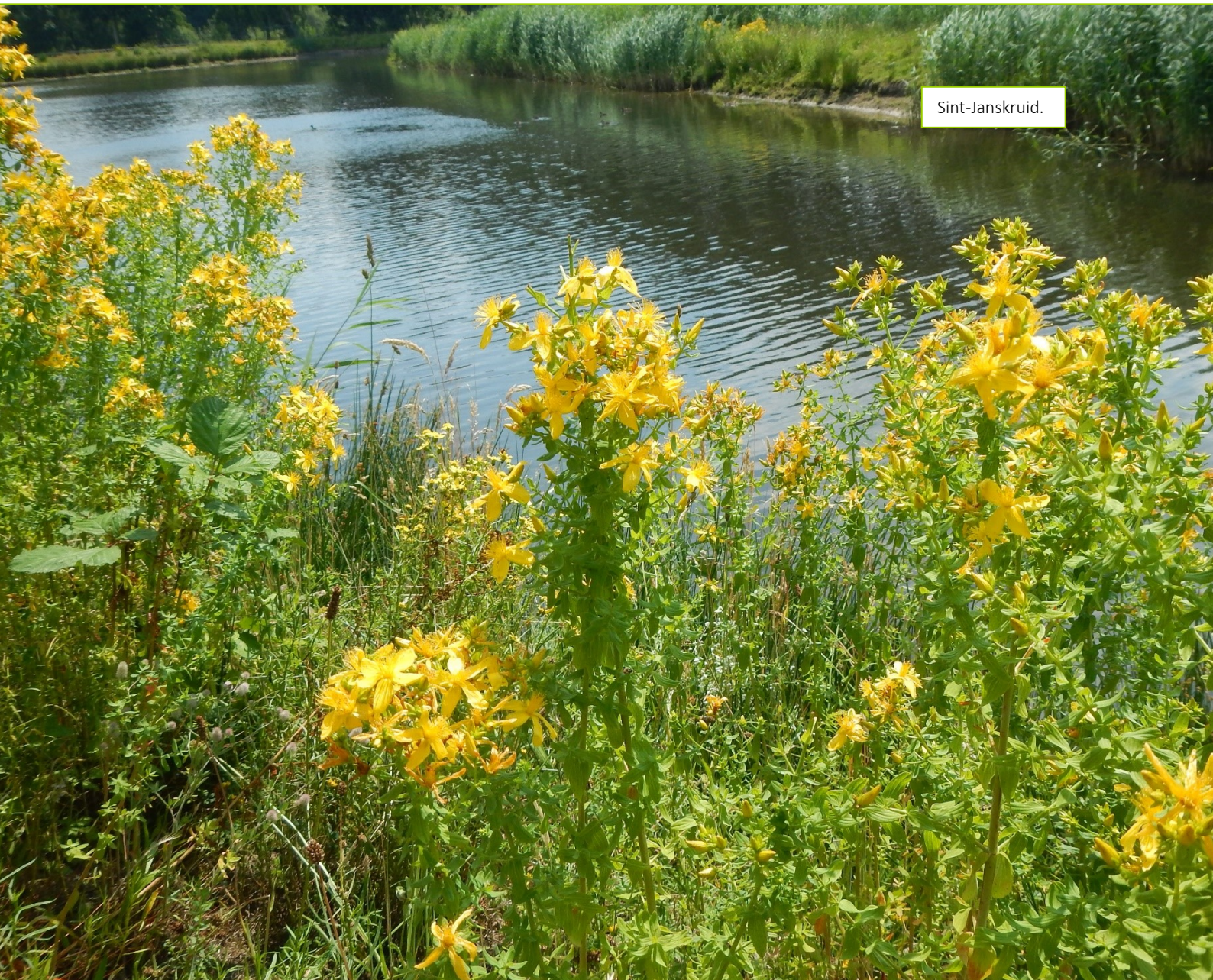
Hertshooisoorten (Hypericum)

De plant Sint-Janskruid is vrij algemeen bekend. Wat minder bekend is dat Sint-Janskruid deel uitmaakt deel uit van een groep van 10 tot 11 planten die uiterlijk allemaal sterk op elkaar lijken. Namelijk de groep hertshooisoorten:

- Berghertshooi (Hypericum montanum)
- Fraai hertshooi (Hypericum pulchrum)
- Frans hertshooi (Hypericum x desetangsii)
- Gevlekt & kantig hertshooi (Hypericum maculatum)
  Door sommige flora's worden gevlekt & kantig hertshooi als twee variëteiten beschouwd: gevlekt hertshooi ((H. maculatum subsp. maculatum) en kantig hertshooi (H. maculatum subsp. obtusiusculum).
- Gevleugeld hertshooi (Hypericum tetrapterum)
- Liggend hertshooi (Hypericum humifusum)
- Mansbloed (Hypericum androsaemum)
- Moerashertshooi (Hypericum elodes)
- Ruig hertshooi (Hypericum hirsutum)
- Sint-Janskruid (Hypericum perforatum)



Sint-Janskruid.

Sommige hertshooisoorten lijken als twee druppels water op elkaar. Regelmatig wordt dan ook tijdens de oogst van het Sint-Janskruid geen Sint-Janskruid maar één van zijn dubbelgangers geoogst.

Het eetbaarheidsgehalte van Sint-Janskruid is marginaal en in die zin is de plant voor de wildplukker dan ook weinig interessant. Sint-Janskruid is veeleer een fytotherapeuticum (geneeskrachtige plant). Dankzij de vele dubbelgangers verstrekt echter eveneens Sint-Janskruid een leerzame kijk 'in de keuken' van plantengeslachten.

Fytotherapie

De belangrijkste plantenstoffen die, tot nu toe, van sint-janskruid gedetecteerd zijn, zijn: naphthodianthrones (voornamelijk hypericine en pseudohypericine) en floroglucinolderivaten (voornamelijk hyperforine), diverse flavonoïden bevattende looistoffen, GABA, imanine, novoïmanine en xanthonen.

Sint-Janskruid staat publiekelijk vooral bekend als natuurlijk 'antidepressivum' om lusteloosheid, angst en neerslachtigheid te verdrijven(naphthodianthrones, floroglucinolderivaten, GABA). Sint-Janskruid heeft echter meer te bieden.

In de natuurgeneeskunde is Sint-Janskruid fytotherapeutisch en homeopathisch vooral ook van betekenis bij de bestrijding van pijn door beschadigd zenuwweefsel. Hoewel empirisch een zenuwpijnstillende werking is geconstateerd, is het echter helaas nog altijd onbekend welke plantenstoffen daar verantwoordelijk voor zijn. Verder heeft Sint-Janskruid antibacteriële en antivirale eigenschappen (imanine en novoïmanine) en stimuleert de plant de T-cellen (hypericine, pseudohypericine en xanthonen).

Eén van de belangrijkste fytotherapeutica gemaakt van Sint-Janskruid is Sint-Janskruidolie. Deze olie is niet om op te eten, maar om het lichaam mee in te wrijven. Weldadig bij spierpijn. Maar ook om ná het zonnebaden zonnebrand te verlichten. LET OP! De plantenstof hypericine verhoogt de lichtgevoeligheid van de huid en veroorzaakt fytofotodermatitis (op brandwonden lijkende blaarvormige ontsteking van de huid). Stel de met olie ingewreven lichaamsdelen dan ook nooit bloot aan de zon, want dan bevordert Sint-Janskruid juist huidverbranding! Gebruik de olie 's avonds wanneer je gaat slapen.

Recept Sint-Janskruidolie

Voor het maken van Sint-Janskruidolie gebruik je bij voorkeur niet de bloeiende bloemen maar de bloem-knoppen. De bloemknop is veel rijker aan olie dan de bloeiende bloem.

Laat de bloemknoppen één tot twee dagen verwelken: leg ze verspreid op een vel papier te rusten. Hierbij drogen de bloemknoppen een beetje in. Dit is belangrijk omdat vocht bederf van de olie bevordert.

Hak de bloemknoppen vervolgens klein, zodat ze hun stoffen optimaal aan de spijsolie kunnen afgeven. Doe de klein gehakte plantendelen in een glazen pot met deksel en voeg spijsolie naar keuze toe, bijvoorbeeld zonnebloemolie. De verhouding is ongeveer 2 delen haksel en 3 delen spijsolie. Zet de pot, afgesloten met de deksel, op een donkere plaats bij kamertemperatuur. Sommige recepten adviseren plaatsing in de zon om het vrijkomen van de plantenstoffen te bevorderen. Persoonlijk merk ik echter geen verschil tussen plaatsing in het donker en plaatsing in de zon. Behalve dat bij warm zonnig weer de olie in de glazen pot kan gaan koken, wat de olie verpest. Schud de pot meerdere malen per week. Zeef na enkele maanden het haksel eruit. Je hebt een bloedrode olie verkregen! Gebruik hiervoor een fijnmazige zeef, overeenkomstig de mazen van een theezeefje. Je zeeft de olie dus niet door een doek. Als je de olie door een doek filtert, dan filter je het bezinksel eruit en gooi je de kostbare flavonoïden uit de bloem weg. Deze plantenstoffen lossen met hun looistofachtige karakter namelijk slecht op in olie en verzamelen zich in het bezinksel. Flavonoïden zijn met hun antiseptische en ontstekingsremmende eigenschappen waardevolle plantenstoffen. Giet de olie in schone flesjes om te bewaren. Schud het flesje voor gebruik zodat het bezinksel zich door de olie verspreid.







Recept Sint-Janskruid oertinctuur
Volg het recept van de olie maar vervang de spijsolie door alcohol. De alcohol dient een percentage van minimaal 30% te hebben en geschikt te zijn voor consumptie. De alcoholkeuze is afhankelijk van je persoonlijke smaak, bijvoorbeeld brandewijn, wodka of jenever.

Je kunt het alcoholische aftreksel door een katoenen doek zeven in plaats van door een fijnmazige zeef. Zowel de rode kleurstof met naphthodianthrones en floroglucinolderivaten als de flavonoïden lossen namelijk goed op in alcohol.

De oertinctuur is één van de beste pijnstillers bij een openliggende zenuwbeschadiging. Bijvoorbeeld wanneer je een kies hebt moeten laten trekken. Druppel ongeveer 10 druppels in een half glas water, spoel hiermee de mond een minuut lang intensief en spuug het water uit. De pijn verdwijnt als sneeuw voor de zon! Herhaal wanneer de pijn na enkele uren weer komt opzetten.

Eetbaarheid

De informatieverstrekking van Sint-Janskruid in de diverse boeken en op websites is zeer divers. Sommige informatiebronnen verstrekken de plant een giftigheidsstatus. Andere informatiebronnen duiden de stengelbladeren en bloemen als eetbaar aan. Hoe zit het nu?

Het klopt dat de plant van oudsher gegeten wordt. Echter, dat de plant eetbaar is betekent geenszins dat de plant als voedingsmiddel geschikt is. De plantenstoffen hebben weliswaar geen dodelijk giftige werking en in die zin is de plant dan ook eetbaar. Het fytotherapeutische gehalte is echter te hoog om als voedingsmiddel geschikt te zijn. De consumptie van Sint-Janskruid geschiedt van origine niet als voedingsmiddel, maar als fytotherapeuticum (geneeskrachtige plant): een bepaalde hoeveelheid gedurende een afgebakende tijdsduur, precies genoeg om het lichaam de benodigde prikkel tot genezen te geven. Daarna wordt de plant weer uit het menu geweerd. Er is dus een beduidend verschil tussen eetbaar zijn en geschikt zijn als voedingsmiddel.

Wil je Sint-Janskruid graag eten? Beperk je dan tot de bloemen als eetbare decoratie of verwerk ze met mate in een theemengsel. De bloemen kunnen worden gedroogd om te bewaren. Het traditionele moment voor de oogst van Sint-Janskruid is rond 24 juni, de feestdag van Sint-Jan.

Botanische kenmerken

Helemaal onderaan vind je een schematisch overzicht van de verschillen en overeenkomsten tussen de diverse hertshooisoorten.

- De stengels van Sint-Janskruid hebben 2 smalle lijsten (platte, smalle vleugel).



- De bladeren van Sint-Janskruid zijn onbehaard.
- De bladeren bevatten veel doorschijnende klierpunten met daarnaast vaak enkele zwarte klierpunten.





- Eveneens de kelk- en kroonblaadjes van Sint-Janskruid bevatten vaak wat zwarte klierpunten. Ook bevatten de kroonblaadjes aan de onderkant vaak zwarte lengtestrepen.





- De helmknoppen van de bloempjes zijn warm geel.
- Wanneer je de bloemknoppen fijnwrijft komt een rode kleurstof vrij.





De verschillende hertshooisoorten van elkaar onderscheiden

Om Sint-Janskruid van de overige hertshooisoorten te onderscheiden wordt in de meeste literatuur over eetbare wilde planten vaak de volgende twee kenmerken aangedragen:

- Als je een stengelblad van Sint-Janskruid tegen het licht houdt, dan zie je doorschijnende klierpunten. Het naamsdeel perforatum verwijst dan ook naar 'doorboord'.
- Wanneer je de bloemknoppen fijnwrijft komt een rode kleurstof vrij.

De *doorschijnende klierpunten* en *rode kleurstof* zijn echter *GEEN feilloos determinatiekenmerk*. Ook verschillende andere hertshooisoorten hebben deze eigenschappen! Wanneer je een bloemknop van gevlekt hertshooi, kantig hertshooi en gevleugeld hertshooi tussen de vingers kapot wrijft, dan komt eveneens een rode kleurstof vrij. Het is onbekend of fytotherapeutische eigenschappen identiek zijn.

Hoe kun je dan wel constateren of echt Sint-Janskruid voor je neus staat? Op de volgende pagina vind je een schema van de verschillen en overeenkomsten tussen de diverse hypericum soorten.



	Stengel	Stengelbladeren	Kroonblaadjes	Stengelblaadjes en kelkblaadjes
Berghertshooi		Onderkant behaard.		
Moerashertshooi		Beide kanten behaard.		
Ruig hertshooi		Beide kanten behaard.		
Liggend hertshooi	Dun en vaak liggend.			
Fraai hertshooi			Helmknoppen (top van de meeldraden) oranjerood.	
Sint-janskruid	Stevig en rechtopstaand. 2 smalle lijsten.	Veel doorschijnende klieren. Onbehaard. Rode kleurstof.	Helmknoppen warm geel. Kroonblaadjes zwarte klierpunten, met/ zonder zwarte strepen.	Zwarte klierpunten. Kelkblaadjes korter dan kroonblaadjes.
Mansbloed	2 smalle lijsten.	Geen klieren.	Geen klierpunten. Vruchtjes een bes, eerst rood, daarna paars-zwart.	Kelkblaadjes langer dan kroonblaadjes.
Kantig & gevlekt hertshooi	4 lijsten.	Weinig tot geen klieren. Rode kleurstof.	Zwarte klierpunten en strepen.	zwarte klierpunten
Gevleugeld hertshooi	4 lijsten.	Veel klieren. Rode kleurstof.	zwarte klierpunten, geen zwarte strepen.	zwarte klierpunten

Van Frans hertshooi kunnen geen determinatiekenmerken worden verstrekt omdat er in de verschillende flora's geen eenduidigheid is over de kenmerken van deze bastaard.