

Hysop – *Hyssopus officinalis*



Foto: Bildersammlung Botanischer Garten der Ruhr-Universität Bochum. Armin Jagel. CC BY-SA 3.0

Hysop behoort tot dezelfde familie als munt en rozemarijn en bloeit van juli tot september dus ook met dezelfde karakteristieke lipbloemen. In het geval van hysop zijn deze bloemen paarsblauw, soms roze of wit en zitten in een soort van kransen in de oksels van de lancetvormige, donkergroene bladeren¹. De vierkantige stengel is aan de basis houtachtig en de plant groeit als een struik die zo'n 30 tot 60 cm hoog kan worden². Hysop is sterk aromatisch en zowel bijen als vlinders zijn er dol op. De plant is afkomstig uit het Middellandse Zeegebied en bepaalde gebieden in Azië en groeit graag in lichte, kalkhoudende grond op een droge en zonnige plek. De naam is waarschijnlijk afgeleid van het Hebreeuwse 'azob' dat heilige plant betekent³. In de kruidentuin van de Herenboerderij Ulingshof vindt je hysop in het vak van de vaste keukenkruiden.

Gebruik

Ook deze plant heeft 'officinalis' in haar naam staan en wordt traditioneel medicinaal gebruikt⁴. Hippocrates (460-377 voor Christus) beschreef het gebruik van de plant al. Hysop stimuleert onder andere de spijsvertering, wekt de eetlust op en werkt hoestonderdrukkend⁵. Gebruik door zwangere vrouwen, kinderen en mensen met epilepsie wordt echter afgeraden.

Recepten

Verse of gedroogde bladeren kunnen, eventueel samen met andere kruiden, worden gebruikt om soepen, salades, gestoofde groenten en vleesgerechten te kruiden. Fijngehakte

verse, jonge bladeren smaken ook lekker in kwark, kruidenboter en mayonaise¹.
Hysopbloemetjes staan mooi in een salade. Maar gebruik niet te veel, want daarvoor is dit
kruid te bitter.

Referenties

¹Elzeviers gids van keukenkruiden, specerijen en andere smaakmakers door B. Hlava en D.
Lanska, ISBN 90 10 02230 7

²<https://nl.wikipedia.org/wiki/Hyssop>

³Geurende planten voor tuin, balkon en terras door Bernd Dittrich, Groenboekery, ISBN 90
210 0046 6

⁴<https://en.wiktionary.org/wiki/officinalis>

⁵<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11207324/#B9-plants-13-01683>