**Zevenblad (*Aegopodium podagraria*)**

Zevenblad is een lid van de Schermbloemenfamilie (*Apiaceae*). Het is een vaste plant die tot 1 m hoog kan worden. De plant verspreidt zich voornamelijk via een kruipende wortelstok, waardoor ze zich snel kan verspreiden. Zevenblad heeft een reputatie als hardnekkig onkruid dat tuinen helemaal kan overwoekeren. Het wordt dan ook “tuinmansverdriet” genoemd. De stengels zijn recht, hol en gegroefd, wat typisch is voor veel Schermbloemigen. Het blad is heldergroen, drieledig, breed en getand. De kleine, witte – in een enkel geval lichtroze – bloemen staan in schermen en worden bestoven door veel soorten insecten. De bloeitijd valt in de zomer. De bloemschermen van het Zevenblad lijken een beetje op Fluitenkruid, een ander zeer algemeen lid van de Schermbloemenfamilie, maar de samengestelde bladen van Zevenblad zijn erg kenmerkend. Zevenblad vind je vaak op schaduwrijke groeiplaatsen, terwijl Fluitenkruid meestal een groeiplaats in de volle zon zoekt. Sommige leden van de Schermbloemenfamilie zijn uiterst giftig, laat de plant dus zeker staan als je ook maar een beetje twijfelt. Op de website van [Flora van Nederland](http://www.floravannederland.nl/planten/zevenblad/) is een videodeterminatie van deze plant te zien en op deze pagina vind je meer informatie over het [determineren van witte schermbloemigen](https://www.scentandspice.nl/artikelen/determineren-kun-je-leren/).

Medicinaal en culinair worden de jonge bladeren en de zaden van de plant gebruikt. Het blad is in maart en april op zijn best. Hoe lichter de kleur, hoe zoeter en lekkerder. De smaak is aromatisch en peterselieachtig. Later in het jaar wordt het blad wat bitterder. De zaden zijn pas na de bloei rijp, in de nazomer en het najaar.

**Culinair en medicinaal gebruik van Zevenblad**

Zevenblad is een smakelijk voorjaarskruid en een echte vitaminen- en mineralenbom. Culinair kan het gebruikt worden in soepen, salades, quiches, pesto's en smoothies. Je kunt het koken als spinazie en op smaak brengen met blauwe kaas, en er heerlijke Zevenbladpannenkoekjes mee vullen.

Hoewel het een veel gebruikte plant is als voedingsmiddel én als medicijn, is er weinig onderzoek verricht naar de medicinale effecten van Zevenblad. Traditioneel is Zevenblad vooral bekend als een urinedrijver die ingezet kan worden in de preventie en behandeling van urineweginfecties, reumatische aandoeningen en leverproblemen. Deze toepassing komt terug in de naamgeving in verschillende talen (Engels: goutweed [gout = jicht], Frans: Herbe aux goutteux, Latijn: [podagra](https://nl.wikipedia.org/wiki/Jicht)). Vooral de etherische olie van Zevenblad blijkt een belangrijke rol te spelen in de urinedrijvende werking van het kruid. Daarnaast wordt de plant toegepast als een sedativum en bij milde angsten. Dit hangt mogelijk samen met de aanwezigheid van apigenine, één van de flavonoïden in het kruid. Ten slotte is Zevenblad in staat om de weerstand een boost te geven, door de grote hoeveelheid antioxidante inhoudsstoffen, zoals flavonoïden, vitaminen en mineralen. Daardoor is het ideaal als voorjaarskuur.

Let bij het gebruik van Zevenblad op voor interacties met reguliere diuretica en met lithiummedicatie die bij bipolaire stoornissen gebruikt wordt.