

WATERMUNT IN DE VOLKSMOND

Ruud Cuperus

Zoals de naam van deze plant al aangeeft, is Watermunt (*Mentha aquatica*) gebonden aan water of vochtige grond. In de duinen kwam zij vroeger veel voor op de bodem van vochtige, kalkrijke Duinberkenbossen, vaak tezamen met soorten als Wolfspoot, Koninginnekruid, Kale Jonker, Echte Valeriaan en Blauw Glidkruid. Vóór de wateronttrekking in de duinen besloeg dit type Berkenbos, inclusief haar rijke ondergroei, grote oppervlakken, maar tegenwoordig komt het nog maar op een paar plaatsen (bijvoorbeeld op Voorne) voor. Watermunt moeten we nu vooral in wat voedselrijkere duinvalleien en langs de randen van kwelplassen en infiltratieplassen zoeken. Op de bodems van kwelplassen die in de loop van het groeiseizoen droogvallen, kunnen zich hele tapijten van watermunt ontwikkelen, die door hun sterke geur al van verre de aandacht trekken, niet alleen van mensen maar ook van insecten, waaronder opvallend veel vlinders, die de vaak rijk bloeiende watermunt in groten getale bezoeken. Zij zorgen voor de bestuiving van de kleine roodachtig lila bloempjes, die van juli tot ver in de herfst verschijnen in een bolvormige bloeiwijze aan de top van de stengel en vaak nog in één of twee schijnkransen daaronder.

De karakteristieke muntgeur is afkomstig van aromatische oliën, die in de bladeren worden gevormd tijdens de voorbereiding van de bloei. Wanneer de plant eenmaal in bloei is, wordt het oliegehalte lager en de geur minder. Watermunt komt niet alleen in de duinen voor, maar is in grote delen van ons vochtige landje een vrij algemene soort, die al vanouds de aandacht van de mensen heeft getrokken. De vele oude volksnamen die voor deze plant in omloop zijn vertellen hoe de mensen over haar dachten en wat ze er mee deden.

Zo is uit de volksnamen Boerenbalsem en Wilde Balsem op te maken dat Watermunt als geneeskrachtig kruid, vermengd met olie, werd gebruikt. In verband met deze werking vinden we ook nog namen als Kikker- en Paardebalsem (waarschijnlijk was dit middel niet erg geliefd); de naam Vlooienskruid (West-Friesland en Groningen), als middel tegen dit gedierte, zegt ook al genoeg. Uit opgravingen van rond de eerste eeuw vóór Christus weten we dat de Grieken hun Minthos als heilig beschouwden en het aan hun doden meegaven (vgl. ook de volksnaam Bruinheilig); het betrof hier waarschijnlijk de bastaardvorm Pepermunt (*Mentha piperita*), een kruising tussen Watermunt en Groene Munt (*Mentha spicata*). Als synoniem uit het recente verleden treffen we de namen Pepermunt (Groningen), Pepermuntkruid (West-Friesland) en Pepermuntblom (Texel) aan, maar ook namen als Roekemunt (vanwege de aromatische lucht), Kroezemunt (refererend aan de gekrulde of kroesvormige bladeren) en Rosmint of Rossement (waarschijnlijk refererend aan het niet geliefd zijn van deze plant bij paarden, dit in tegenstelling tot bij honden: Hondkruid). Vanwege de donkere stengel kreeg Watermunt ook wel de namen Broene Berend (Salland) en Bruine Griet (Noord-Overijssel) toebedeeld.

In Zuid-Limburg zegt de naam iets over de standplaats van deze plant: Broekmint (broek = drassig land). Uit het Vlaams stammen namen als Hertekruid, Moent (met vele taalvarianties) en Oude Mannenkruid.



Watermunt aan de rand van een kwelpas (tekening: R. Cuperus)



Watermunt (tekening: R. Cuperus)



Detail bloem (tekening: R. Cuperus)

Andere namen staan in verband met het gebruik van deze plantensoort bij de bereiding van eten, zoals Aalkruid of Oalkruid (Noord-Veluwe) en Wild Bakkkruid (Walcheren). Ook tegenwoordig vindt de plant nog steeds haar toepassing als zogenaamd toekruid of als smaakstof voor gekookte gerechten of als onderdeel van salades, dranken (zoals 'Mint julep'), (haar)oliën, e.d. Van Muntbladeren kan thee getrokken worden, puur vanwege de lekkere smaak, maar ook vanwege de antiseptische werking (tegen een slechte spijsvertering) en de pijnstillende werking tegen kiespijn en ontstoken tandvlees. Ook kunnen de bladeren gebruikt worden tegen slapeloosheid/nervositeit, insectebeten en verkoudheid. Uit een kruising van onder andere Watermunt wordt pepermunt-olie gewonnen, die gebruikt wordt in genotmiddelen en medicijnen. Vroeger werden bosjes munt aan de buitenmuur van huizen gehangen, omdat het door de geur de muizen weghield.

Literatuur

- GOOSENS, S. (1908). Verzamel de vier seizoenen. Elmar, Rijswijk.
- HEUKELS, H. (1907). Woordenboek der Nederlandsche volksnamen van planten; uit de gegevens, verzameld door de Commissie voor Nederlandsche plantennamen. Uitgave der Nederlandsche Natuurhistorische Vereniging. Versluys, Amsterdam.
- KLEIJN, H. (1979). Planten en hun naam; botanische lexicon voor de lage landen.

- Meulenhoff, Amsterdam.
- MABEY, R. (1976). Hollandse gids voor de eetbare planten in België en Nederland. Hollandia, Baarn.
- MABEY, R. (1979). Planten met een doel; een gids voor het dagelijks gebruik van wilde planten. Uitgave Hollandia BV, Baarn.
- UYLDERT, M. (1979). Lexicon der geneeskruiden; vraagbaak voor zieken en gezonden. Uitgeverij De Driehoek, Amsterdam.