**Natuurplanten – kruiden – gras - varens en mos**

 **in** **Nederland**

From: Peter Prakke

De allergie beoordeling is volgens de OPALS®- Ogren Plant Allergy Scale.

1 = allergie vriendelijk and 10 = zeer allergeen en moet worden vermeden

m = mannelijek and f = vrouwelijke plant
varies = afhankelijk van de cultuurvariëteit van de plant

O PALS ™ is de schaal voor plantenallergie die het allergeenpotentieel van alle landschapsplanten meet. De nadruk wordt gelegd op directe allergieën voor inhalatiepollen, vooral voor diegenen die astma kunnen veroorzaken. OPALS ™ rangschikt elk type plant in relatie tot andere planten van hetzelfde type.

**Nederlandse naam: WETENSCHAPPELIJKE NAAM ALLERGIE BEOORDELING:**

Veldzuring Rumex acetosa 4 – 8 varies Slaapbol Papaver somniferum 3 Grote klaproos Papaver rhoeas 3 Watermunt Mentha aquatic 3 Echte koekoeksbloem Lychnis flos-cuculi 3 Dagkoekoeksbloem Silene dioica 1 – 5 varies Engels gras Armeria maritime 1 Grijsbehaarde cistusroos Cistus incanus 3 Europese cyclaam Cyclamen purpurascens 1 Melige sleutelbloem Primula farinose 3 – 6 varies Echte valerian Valeriana officinalis 2 – 4 varies Wateraardbei Potentilla palustris 3 Knikkend nagelkruid Geum rivale 2 Bloedooievaarsbek Geranium sanguineum 3 Robertskruid Geranium robertianum 3 Smeerwortel Symphytum officinale 3 Pioenroos Paeonia officinalis 3 Grote kattenstaart Lythrum salicaria 4 Spinnenwebhuislook Sempervivum arachnoideum 1 Koninginnenkruid Eupatorium cannabinum 6 Akkerdistel Cirsium arvense 9 !! Knoopkruid Centaurea jacea 3 Turkse lelie Lilium martagon 4 Wilde kievitsbloem Fritillaria meleagris 2 Bieslook Allium schoenoprasum 2 Wilde herfsttijloos Colchicum autumnale 3 Rode klaver Trifolium pretense 3 Voorjaarslathyrus Lathyrus vernus 3 Vuurwerkplant Dictamnus albus 6 Reuzenbalsemien Impatients glandulifera 1 Gevlekte dovenetel Lamium macalatum m = 6 – f = 1 Bosandoorn Stachys sylvatica 3 Wilde marjolein Origanum vulgare 3

Grote tijm Thymus pulegioides 3 Gewoon vingerhoedskruid Digitalis purpurea 2 Spoorbloem Centranthus ruber 2 Witte waterkers Nasturtium officinale 3 Lievevrouwebedstro Galium odoratum 2 Glad walstro Galium mollugo 2 Kleefkruid Galium aparine 2 Vlottende waterranonkel Ranunculus fluitans 4 Kerstroos Heleborus niger 4 Blaassilene Silene vulgaris 1 – 5 varies Geitenbaard Aruncus dioicus m = 8 – f = 1 Bosaarbei Fragaria vesca 1 Moerasspirea Filipendula ulmaria 4 Witte klaverzuring Oxalis acetocella 1 Fluitenkruid Anthriscus sylvestris 3 Zevenblad Aegopodium podagraria 3 Peen (wilde) Daucus carota 10 !! Gewone engelwortel Angelica sylvestris 6 Doornappel Datura stramonium 2 Akkerwinde Convolvulus arvensis 2 Rapunzel Phyteuma spicatum 1 Witte waterlelie Nymphaea alba 1 Bosanemoon Anemone nemorosa 3 Madeliefje Bellis perennis 3 Echte kamille Matricaria recutita 5 Gewoon duizendblad Achillea millefolium 4 Edelweiss Leontopodium alpinum 5 Lelietje-van-dalen Convallaria majalis 4 Welriekende salomonszegel Polygonatum odoratum 2 Witte affodil Asphodelus albus 3 Daslook Allium ursinum 2 Gewoon sneeuwklokje Galanthus nivalis 2 Lenteklokje Leucojum vernum 2 Witte narcis Narcissus poeticus 4 Witte nieswortel(Corn lily) Veratrum album (poisonous) 8 !! Bonte krokus Crocus vernus 2 Witte klaver Trifolium repens 3 Witte dovenetel Lamium album 5 Wilde judaspenning Lunaria rediviva 4 Gewone ereprijs Veronica chamaedrys 2 Lamsoor Limonium vulgare 3 Beemdooievaarsbek Geranium pretense 3 Blaauwe zeedistel Eryngium maritimum 4 Zijdeplantgentiaan Gentiana asclepiadea 1 Voorjaarsgentiaan Gentiana verna 1 Kleine maagdenpalm Vinca minor 2 Phacelia Phacelia tanacetifolia 7 Moerasvergeet-mij-nietje Myosotis scorpioides 2 Gewone ossentong Anchusa officinalis 2 Gevlekte longkruid Pulmonaria officinalis 2 Bernagie Borago officinalis 3 Weideklokje Campanula patula 1 Wilde akelei Aquilegia vulgaris 1 Leverbloempje Hepatica nobilis 2 Zulte Aster tripolium 4 Korenbloem Centaurea cyanus 3 Wilde chichorei Cichorium intybus 3 Troshyacint Muscari neglectum 2 Vroege sterhyacint Scilla bifolia 3 Duitse lis Iris germanica 1 – 4 varies Blaauwe monnikskap Aconitum napellus 4 Wilde ridderspoor Consolida regalis 3 Maarts viooltje Viola odorata 1 Vaste lupine Lupinus polyphyllus 3 Slangenkruid Echium vulgare 5 Kruipend zenegroen Ajuga reptans 1 Hondsdraf Glechoma hederacea 2 Gewone brunel Prunella vulgaris 2 Veldsalie Salvia pratensis 4 Echte lavendel Lavandula angustifolia 5 Kuiflavendel Lavandula stoechas 5 Beemdkroon Knautia arvensis 5 Koolzaad Brassica napus m = 6 – f = 1 Vrouwenmantel Alchemilla vulgaris 4 Tormentil Potentilla erecta 3 Middelste teunisbloem Oenothera biennis 3 Geel walstro Galium verum 2 Gele anemoon Anemone ranunculoides 3 Dotterbloem Caltha palustris 1 Scherpe boterbloem Ranunculus acris 4 Sint-Janskruid Hypericum perforatum 5 Geel zonneroos Helianthemum nummularium 3 Penningkruid Lysimachia nummularia 2 Grote wederik Lysimachia vulgaris 2 Slanke sleutelbloem Primula elatior 3 – 6 varies Gulden sleutelbloem Primula veris 3 – 6 varies Muurpeper (stonecrop) Sedum acre 2 Gele bergsteenbreek Saxifraga aizoides 3 Gewone agrimonie Agrimonia eupatoria 10 !! Geel nagelkruid Geum urbanum 2 Gele gentian Gentiana lutea 1 Watergentiaan Nymphoides peltata 1 Zwarte toorts Verbascum nigrum 2 – 5 varies Winterakoniet Eranthis hyemalis 3 Europese trollies Trollius europaeus 3 Speenkruid Ranunculus ficaria 4 Valkruid Arnica montana 8 Jacobskruiskruid Senecio jacobaea 10 Deze plant behoort bij de Ragweed (Ambrosia spp)

Klein hoefblad Tussilago farfara 5 Zonnebloem Helianthus annuus 1 – 6 varies Echte guldenroede Solidago virgaurea 6 Boerenwormkruid Tanacetum vulgare 6 Absintalsem Artemisia absinthum 7 – 9 varies Bijvoet Artemisia vulgaris 7 – 9 varies Kroonganzenbloem Chrysanthemum coronarium 4 – 6 varies Moesdistel Cirsium oleraceum 9 Gewone paardenbloem Taraxacum officinale 5 Honderdjarige aloe Agave Americana 4 – 6 varies Wilde narcis Narcissus pseudonarcissus 4 Bostulp Tulipa sylvestris 3 Gele lis Iris pseudacorus 1 – 4 varies Pijpbloem Aristolochia clematitis 3 Gele monnikskap Aconitum lycoctonum 4 Driekleurig viooltje Viola tricolor 1 Rolklaver Lotus corniculatis 3 Veldlathyrus Lathyrus pratensis 3 Klein springzaad Impatient parviflora 1 Groot springzaad Impatients noli-tangere 1 Kleverige salie Salvia glutinosa 1 – 4 varies Gele dovenetel Laminum galeobdolon 5 Geel brandkruid Phlomis fruticosa 3 Vlasbekje Linaria vulgaris 1 Vrouwenschoentje Cypripedium calceolus 4 Stinkend nieskruid Helleborus foetidus 4 Alsemambrosia(Ragweed) Ambrosia artemisiifolia 10 !! Rietgras Phalaris arundinacea 8 Veldbeemgras(K.Bl.gras) Poa pratensis m = 9 – f = 1 Kropaar Dactylis glomerata 10 !! Grote vossenstaart Alopecurus pratensis 8 Helm Ammophilia arenaria 9 Reuzepaardenstaart Equisetum telmateia 5 Heermoes Equisetum arvense 5 Grote wolfsklauw Lycopodium clavatum 10 !! Steenbreekvaren Asplenium trichomanes 4 Mannetjesvaren Dryopteris filix-mas 4 Adelaarsvaren Pteridium aquilinum 5

Visit:

[www.safegardening.org](http://www.safegardening.org) - [www.healthyschoolyards.org](http://www.healthyschoolyards.org)

[www.greenlegacyguernsey.org.uk](http://www.greenlegacyguernsey.org.uk) and [www.queuxplantcentre.com](http://www.queuxplantcentre.com)