

INHOUDSOPGAVE

Gebruik en verantwoording van het Wildpluk Compendium	7
Hoofdstuk 1: De eetbare flora van de Lage Landen	11
1.1 Zaadplanten: bedektzadigen (bloemplanten)	13
1.2 Zaadplanten: naaktzadigen (naaldbomen)	347
1.3 Sporenplanten: mossen	355
1.4 Sporenplanten: paardenstaarten	357
1.5 Sporenplanten: varens	361
1.6 Sporenplanten: wolfsklauwachtigen	371
1.7 Wieren: zeewierien	373
Hoofdstuk 2: Basisbereidingswijzen en speciale recepten	377
Hoofdstuk 3: Oogstkalender	411
Hoofdstuk 4: De eetbare tuin	421
Hoofdstuk 5: Wilde planten in de voeding	429
5.1 Wat je moet weten voor je wilde planten gaat eten	431
5.2 De natuur: mijn dokter en supermarkt	432
Hoofdstuk 6: Plantenstoffen	433
6.1 Belangrijke fytonutriënten	435
6.2 Wat te doen bij vergiftiging	440
Plantenregister	441
Bibliografie	463
Dank aan	471
Wilde planten leren (her)kennen, oogsten en eten	472

GEBRUIK EN VERANTWOORDING

Dit standaardwerk voor de wildplukker biedt een encyclopedisch overzicht van de (on)etebaarheid van onze complete flora. De therapeutische kant van de planten wordt ook belicht. Tegelijk is het een kookboek met eindeloos veel recept mogelijkheden.

Wie graag tuiniert vindt in dit boek een schat aan inheemse eetbare planten die graag samenwerken met onze fauna. Of je nu een kleine stadstuin hebt, pioniert met een voedselbos of misschien zelfs met een eetbaar landschap, plant dan in plaats van exoten eens Lage Landen natuur! Bij de individuele plantenbeschrijvingen is het onderwerp tuinieren opgenomen. In hfst. 4 vind je daarvan een samenvattend overzicht. Wil je dus een snel overzicht, bijvoorbeeld wat een geschikte plant voor bijvoorbeeld de kruidlaag van een bosrand of voor een eetbare bloemenweide is, dat vind je in hfst. 4. Voor een gedetailleerd beplantingsadvies, zoals zon of schaduw en grondsoort, ga je aldus naar betreffende plant in hfst. 1.

WELKE PLANTEN ZIJN IN DIT COMPENDIUM OPGENOMEN

Wanneer een plant zich naar zekere maatstaven voldoende lang in onze natuur heeft weten te handhaven krijgt de plant een bepaalde status (oorspronkelijk inheems, inheems, ingeburgerd). Je vindt in het Wildpluk Compendium alle in de natuur van de Lage Landen (Nederland, België, Luxemburg) groeiende landplanten, zonder onderscheid naar status. Verder zijn de adventief voorkomende (incidenteel in onze natuur verschijnende) landplanten opgenomen en de in het openbaar groen aangeplante soorten die voor de wildplukker interessant zijn. De in het Nederlands en Belgisch zeewater groeiende zeevieren worden zijdelings behandeld.

Het plantenrijk wordt onderverdeeld in de afdelingen zaadplanten, sporenplanten en wieren (algen). Conform is het plantenrijk in dit compendium opgenomen.

ZAADPLANTEN

- BEDEKTZADIGEN (BLOEMPLANTEN)
- NAAKTZADIGEN (NAALDBOMEN)

SPORENPLANTEN

- MOSSEN
- PAARDENSTAARTEN
- VARENS
- WOLFSKLAUWACHTIGEN

WIENEN

- ZEEWIENEN

RANGSCHIKKING VAN DE PLANTEN

In de plantentaxonomie worden planten op basis van hun vegetatieve kenmerken, en recent ook DNA-ontleding, onderverdeeld in plantenfamilies. Families worden verder verdeeld in plantengeslachten. De geslachten worden gevormd door verwante plantensoorten. Overeenkomstig staan de planten in het Wildpluk Compendium alfabetisch geordend naar familie-geslachten-soorten.

Wanneer je diverse flora's naast elkaar legt, dan ontdek je dat er binnen de plantentaxonomie (wetenschap die zich bezighoudt met het ordenen van planten op basis van de vegetatieve en genetische eigenschappen) verschillende systemen naast elkaar bestaan. Sommige plantenfamilies worden door het ene systeem wel erkend en door het andere systeem niet. Daar waar meerdere indelingen voorkomen wordt dit vermeld.

CRITERIUM VOOR DE (ON)EETBAARHEID VAN EEN PLANT

Er wordt door de wetenschap niet alleen onderzoek gedaan naar de vegetatieve en genetische eigenschappen van planten. Er wordt ook onderzoek verricht naar de fytochemie van een plant (plantenstoffen). De plantenstoffen zijn voor de wildplukker belangrijke informatie want zij bepalen de (on)eetbaarheid van een plant!

Wanneer je dit boek met andere literatuur vergelijkt, dan zal je constateren dat diverse planten die in dit compendium niet als voedingsmiddel geschikt worden geacht, in andere bronnen wel als eetbaar worden aangeduid. Waarom? Het algemene criterium voor de beoordeling of een plant eetbaar is, is of de plant van oudsher gegeten wordt. De consumptie van diverse wilde planten geschiedt van origine echter niet als voedingsmiddel, maar als fytotherapeutikum (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. Om inzicht te verkrijgen in de mate van eetbaarheid zijn voor dit compendium met zorg de beschikbare wetenschappelijke analyses van de fytochemische eigenschappen van de planten bestudeerd. Door middel van groene sterren wordt aangegeven of en in welke hoedanigheid een plant eetbaar is:

- *** Geschikt als voedingsmiddel
- ** Geschikt als eetbare decoratie of als smaakmaker
- * Risicovol

CHEMOTAXONOMIE

Naast de plantentaxonomie is ook de chemotaxonomie opgenomen: als de fytochemie van een plantenfamilie bekend is, dan staat dit vermeld. Waarom? De chemotaxonomie classificeert planten op basis van hun fytochemische eigenschappen, waardoor deze tak van de wetenschap voor de wildplukker uiterst interessant is. Wanneer je weet dat bepaalde stoffen karakteristiek zijn voor een bepaalde plantenfamilie en wat de eigenschappen van die stoffen zijn, dan beschik je over belangrijke basisinformatie over de (on)eetbaarheid van de planten uit die familie in het algemeen. Lees daarom niet alleen de informatie bij de individuele plant. Bestudeer ook de familiale fytochemie.

WAAR DIT COMPENDIUM NIET VOOR BEDOELD IS

Dit boek is geen flora voor het determineren van planten. Voor het determineren van planten zijn reeds ruimschoots uitstekende informatiebronnen beschikbaar.

WAT HET COMPENDIUM JE WEL BIEDT

Het Wildpluk Compendium biedt je kennis van de (on) eetbaarheid van onze flora. Dit op basis van fytochemisch onderzoek, ten doel een degelijke grondslag te verstrekken in de vraag of en in welke mate een plant eetbaar is.

WILDPLUKKEN IS BIJ WET VERBODEN

Mogelijk suggereert de titel Wildpluk Compendium dat de in dit boek genoemde planten vrij in het wild te plukken zijn. Wildplukken is echter verboden. Vraag altijd toestemming aan de eigenaar van het gebied waar je wilt wildplukken. Pluk nooit zodanig dat je oogst tot kaalslag leidt. Laat zeldzame soorten sowieso staan ook al worden ze in dit boek genoemd. Het is helaas zo dat sommige van de gastronomisch aantrekkelijkste planten uiterst zeldzaam zijn. Ze zijn opgenomen in het Wildpluk Compendium omdat een encyclopedisch overzicht geen naslagwerk kan zijn als het niet volledig is. Gelukkig zijn er ook talloze smakelijke wilde planten die als on(gewenst)kruid worden beschouwd en die grondeigenaren vaak liever kwijt dan rijk zijn. Dat komt goed uit, want jij eet ze graag op!

NAAR MEER NATUUR

Het is evenwel geenszins verboden eetbare natuur te realiseren en diverse gemeenten ondersteunen dit tegenwoordig zelfs met het ter beschikking te stellen van grond. Neem initiatief tot het creëren van eetbare natuur! Sluit je aan bij één van de talloze projecten om braakliggende grond om te toveren in een eetbaar paradijs en je kunt naar hartenlust wildplukken. Wilde eetbare planten zijn uitstekend in een tuin te integreren, hoe klein deze tuin ook is. Pak je het grootser aan? Onze inheemse eetbare planten zijn bij uitstek geschikt voor de realisatie van een voedselbos en zelfs een eetbaar landschap, waar ook onze fauna blij mee is.

Stoeptegel eruit, de wilde plant erin! De verwondering dat in zo'n klein zaadje een plant verstopt zit. Een plant van kiem tot en met bloei volgen is voor de wildplukker bovendien enorm leerzaam. Je leert de plant in al zijn stadia (her)kennen. En, ook niet onbelangrijk, wordt het een gezellige beestenbende. Er verschijnen talloze diertjes die ook graag een hapje van je planten smullen.

Marion

