

BASISKOOKBOEK

EETBARE WILDE PLANTEN

MARION DE KORT

INHOUDSOPGAVE

Basiskookboek eetbare wilde planten
Tekst en fotografie Marion de Kort
Illustratie cover Marion de Kort
Vormgeving Marion de Kort
ISBN 978-90-76189-90-1
© 2022 Marion de Kort

DISCLAIMER

Je bent als gebruiker van dit boek persoonlijk verantwoordelijk voor het plukken en consumeren van wilde planten. Put de natuur niet uit, vraag altijd toestemming aan de eigenaar van het terrein en determineer zorgvuldig om verwisseling met niet-eetbare planten te voorkomen. Ben je ervan bewust dat wilde planten, gelijk elk voedingsmiddel, een overgevoeligheds- of allergische reactie kunnen veroorzaken, alsook de werking van medicijnen kunnen beïnvloeden.

DE ZES WILDE SMAAKKARAKTERS

© de zes wilde smaakkaracters 2013 Marion de Kort

Het ontwerp van de zes wilde smaakkaracters is uitsluitend voor privé/persoonlijk gebruik. Zonder schriftelijke toestemming van de auteur is er geen recht: het concept commercieel te gebruiken, te kopiëren en distribueren of na te maken. Ook mogen geen teksten uit het basiskookboek eetbare wilde planten worden opgenomen in een digitaal gegevensbestand en publiekelijk verspreid zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur.

QUOTES

© 2022 Marion de Kort

Zonder schriftelijke toestemming van de auteur is er geen recht de quotes *out-of-the-shop* en *food designed by nature* te gebruiken.

Food designed by nature	7
◦ Eet jij al wildgroen? Doen!	8
◦ De wilde krachtpatser	9
◦ Wij zijn natuur	11
◦ Jezelf natuurlijk voeden, het 3-stappenplan	13
◦ De sleutel tot wilde planten kookkunst	16
◦ De wilde plant in de voeding integreren	18
De groene smaak	23
◦ Pleidooi voor de moestuinpionier	56
De bittere smaak	59
De scherpe/pittige smaak	87
De aromatische smaak	117
De zoete smaak	147
De wrange smaak	169
Plantenregister	193
Bibliografie	194
Zonder jou was dit boek niet tot stand gekomen	197
De auteur	198

Food designed by nature

EET JIJ AL WILDGROEN? DOEN!

Voor ...

de grazende wildplukker,

de gastronomische fijnproever,

de gezondheidsbewuste levensgenieter.

Of

voor wie gewoon een geluक्सvinder verlangt te worden.

De natuur is onze prachtigste en kostbaarste schat!

Wilde planten bevatten voedingsstoffen die niet langer in onze gekweekte groenten aanwezig zijn. Dat maakt ze niet alleen enorm belangrijk voor onze gezondheid, maar ook tot gastronomische pareltjes. Ze beschikken dankzij die voedingsstoffen namelijk nog over de originele smaken die groenten ooit hadden. Het *basiskookboek eetbare wilde planten* is een ontdekkingsreis naar de zes oorspronkelijke smaakkaraktters. Smaken die nog in de natuur bewaard zijn gebleven!

Wilde planten kookkunst

Het geheim van wilde planten kookkunst bevindt zich in de fytonutriënten van de plant (secundaire plantenstoffen). Elk van de zes smaken is verbonden met een karakteristieke plantenstof en heeft daardoor een specifieke bereidingswijze. Deze factor is de sleutel tot de kunst van het koken met wilde planten! Je vindt in dit boek de correcte bereidingswijzen om de smaken en hun gezondheidswaarden optimaal tot hun recht te laten komen. En meer ...

Zodra je in het wilde voedingsavontuur stapt, gaat er een wereld aan ongekende sensaties voor je open. Ga je mee op wildgroen avontuur?

DE WILDE KRACHTPATSER

Door de officiële voedingsrichtlijnen worden uitsluitend de primaire plantenstoffen erkend als voedingsstoffen. Wanneer we willen weten of we gezond eten kijken we hoe het zit met de eiwitten, koolhydraten, vetten, mineralen, vitaminen en vezels in onze voeding. Planten bevatten echter veel meer stoffen dan de bekende voedingsstoffen. Deze overige stoffen worden de secundaire plantenstoffen oftewel de **fytonutriënten** genoemd. Ook fytonutriënten zijn belangrijk voor onze gezondheid! Dat eveneens zij waardevolle voedingsstoffen zijn, wordt door de officiële voedingsrichtlijnen helaas volledig genegeerd.

Fytonutriënten

Verschillende fytonutriënten zijn voor de mens dodelijk gevaarlijk. Andere fytonutriënten hebben voor de mens een prachtige medicinale werking. En dan is er nog een derde groep, namelijk de fytonutriënten die bijdragen aan een goed functioneren van jouw lichaam (en daarmee ziekte voorkomen). Deze fytonutriënten verstrekken de wilde plant niet alleen een belangrijke gezondheidswaarde. Het zijn ook deze plantenstoffen die ervoor zorgen dat in de natuur de **zes oorspronkelijke, authentieke smaakkaraktters** van planten nog schitteren.

Hoewel de officiële voedingsrichtlijnen deze plantenstoffen niet als dusdanig erkent, behoren ze te worden gecategoriseerd als beschermende voedingsstoffen: stoffen met een belangrijke preventieve werking in het gezond houden van je lichaam. Ik noem deze plantenstoffen dan ook de **ontbrekende beschermende voedingsstoffen**. Zij zijn zelfs een essentiële voedingsstof. Want deze fytonutriënten zijn niet te vervangen door andere stoffen en evenmin kan het lichaam ze zelf aanmaken! Deze plantenstoffen zijn de ontbrekende schakel oftewel de **missing link** in onze voeding!

Helaas is het zo dat in onze groenten nog maar weinig potentie over is van de oorspronkelijke wilde plant waaruit de groente gekweekt is. We hebben dusdanig in de wilde plant ingegrepen dat praktisch alle fytonutriënten geëlimineerd zijn. Deze plantenstoffen hebben plaats moeten maken voor suikers om de smaak zoeter te maken en de groeikracht te bevorderen [1]. Hierdoor zijn onze groenten niet alleen qua gezondheidswaarde maar ook culinair verstrekkend achteruit gehold. Samen met de fytonutriënten zijn hun prachtige karakteristieke smaken verloren gegaan. De fytonutriënten maken wilde planten tot **gastronomische pareltjes!**

Wilde planten zijn nog oorspronkelijke planten. Zij zijn nog rijk aan fytonutriënten! Wilde planten op je bord betekent je lichaam voeden met het volledige pallet aan beschermende voedingsstoffen en het diepe genot van authentieke smaken!

Tot slot en bovenal betekenen wilde planten op je bord **out-of-the-shop** winkelen. Je kunt de wilde plant niet eventjes in de supermarkt kopen. Je moet de natuur in; de wind door je haren, de zon en regen op je gezicht, de bodem klevend aan je handen, de prachtige aroma's in je neus. Dát is wat je voedt in het leven. Niets anders op deze aardbol geeft meer vitaliteit dan je met de liefde en schoonheid van de natuur doordrongen voelen.

Gratis en voor niets krijg je daarbij ook nog eens een vreugdevolle ontmoeting met de in de bodem levende *Mycobacterium vaccae* bacterie. Je voelt je down? Uiteraard kun je medicatie nemen om je **welzijnsgevoel** te verhogen. Of je trekt de natuur in! De bodembacterie *Mycobacterium vaccae* is van nature gespecialiseerd in het stimuleren van de serotonineproductie. Dat de natuur zo gezond is heeft dus niet alleen met voedingsstoffen te maken, maar ook nog eens met micro-organismen! Talrijke micro-organismen die in de bodem leven, wonen ook in onze darmen en doen daar gezondheidsondersteunend werk voor ons. Zo stimuleert de *Mycobacterium vaccae* de hersenen tot de productie van serotonine, het bekende gelukshormoon. Dat krijg je er in de supermarkt niet bij.

Out-of-the-shop winkelen ondersteunt je gezondheid én bevordert je welzijnsgevoel. De natuur is zo ontzettend mooi!

WIJ ZIJN NATUUR

Door de jaren heen is de productie van voedsel meer en meer door de industrie van de natuur weggekaapt. Kleinschalige, gemengde landbouw werd gestimuleerd over te gaan op de 'effectievere' monocultuur. Dat effectieve element kan worden samengevat in twee woorden: natuur bestrijden. Grootschaligheid samen met de inzet van de wondermiddelen kunstmest en pesticiden werden gepromoot als dé oplossing voor de toekomst. In die toekomst aangekomen ontdekken we de pijnlijke rekening: het bodemleven is kapot gemaakt en een eens rijke bodem is veranderd in uitgeputte grond. Tegelijkertijd ontwikkelt zich een beweging die de voedselproductie steeds meer van landbouwgrond naar het laboratorium verplaatst.

Er is in onze voeding nog maar bar weinig over van de wilde plant die ons oorspronkelijke voedsel was. De wilde plant werd aangepast door middel van veredeling: het selecteren en kruisen van planten om bepaalde eigenschappen de boventoon te laten voeren. Vervolgens trad genetische modificatie naar voren: het knippen en plakken van DNA om een bepaalde eigenschap in de plant te implanteren. Voor de bewerking van voedsel werd een heel circus aan synthetische toevoegingen in het leven geroepen om de kleur, geur, smaak en houdbaarheid te verbeteren. Of om zelfs vlees en zuivel veganistisch te imiteren. Daarmee zijn we er nog niet. De synthetische biologie staat te springen om vooraan in de rij te komen. Anders dan het knippen en plakken van bestaand DNA wordt bij de synthetische biologie door de mens niet in de natuur voorkomend DNA ontworpen en gebouwd. In het rapport *Leven Maken* [2] omschrijft het Rathenau Instituut de synthetische biologie als 'een nieuwe vorm van biotechnologie, waarbij het modificeren van bestaande, natuurlijke levensvormen geleidelijk overgaat in het gericht ontwerpen van nieuwe, kunstmatige levensvormen'.

In gelijke tred tikkert de ontwikkeling van verticale landbouw (vertical farming) stevig aan de weg. Fabriekshallen met groenten en fruit in op elkaar gestapelde bakken. 'Gevoed' door kunstlicht en door kunstmatig aan het water voedingsstoffen toe te voegen. Eén van de grote pluspunten die worden gepromoot, is dat er geen bestrijdingsmiddelen nodig zijn. Uiteraard zijn er geen bestrijdingsmiddelen nodig, de planten worden gekweekt in een gesloten, steriele ruimte. Dit betekent vooral een groot verlies!

De huisapotheek met pensioen

Wat doet een plant die niet langer hoeft in te spelen op prikkels zoals vraat, kou en de gezondheid aantastende invloeden? Deze plant hoeft geen gebruik meer te maken van zijn afweersysteem. Zijn fytonutriënten worden overbodig, oftewel de plantstoffen die de wilde plant van oorsprong aanmaakt om zich te beschermen tegen bedreigende invloeden uit zijn omgeving. Veredeling, pesticiden en DNA-ingrepen werken de productie van fytonutriënten reeds tegen, maar in de verticale landbouw kan de huisapotheek van

de plant helemaal met pensioen. Dat heeft grote gevolgen voor de consument van de plant. Fytonutriënten zijn niet alleen voor de plant een huisapotheek, talrijke fytonutriënten zijn eveneens voor de mens de huisapotheek! Zij hebben, zoals in het vorige hoofdstuk al genoemd, een belangrijke preventieve werking in het gezond houden van jouw lichaam.

Een schat aan beestjes

Een plant die groeit in de volle grond en waarvan de bodem niet door kunstmest en pesticiden kapot gemaakt is, heeft nóg een belangrijke gezondheidswaarde: micro-organismen! Deze plant is rijkelijk voorzien van talloze micro-organismen die jouw gezondheid ondersteunen. Diverse bodem 'beestjes' maken namelijk deel uit van de flora van ons lichaam. Verder wonen er in de bodem micro-organismen die afweerstoffen tegen ziektemakende micro-organismen produceren. Zoals bijvoorbeeld de bodembacterie *Eleftheria terrae*. De stof teixobactine die deze bacterie produceert is een antibioticum. Voeding groeiend op een gezonde bodem ondersteunt je weerstand dan ook veel efficiënter dan in het laboratorium gemaakt voedsel.

Het klopt dat er in de natuur micro-organismen zijn die ziekten kunnen veroorzaken, maar er zijn er minstens net zo veel die ziekten bestrijden! Dit gegeven wordt helaas niet meegenomen in de wereldwijde groei van angst voor ziekten. Deze angst dreigt alles in de natuur op één grote bedreigende hoop te gooien en de steriele kunstmatige levensvorm te omarmen. Kunstmatige voeding veroorzaakt echter een breuk tussen de mens en zijn natuurlijke omgeving. Daar wordt ons lichaam niet blij van. Want de mens maakt deel uit van de natuur. **De mens is natuur.**

JEZELF NATUURLIJK VOEDEN, HET 3-STAPPENPLAN

Waar begin je als je je lichaam graag natuurlijk wilt voeden? Natuurlijke voeding is helemaal niet ingewikkeld of moeilijk. Het is simpel. Natuurlijke voeding heeft namelijk niets te maken met een bepaalde dieetstijl. Jezelf natuurlijk voeden begint bij eenvoudig vers, organisch voedsel in plaats van kant-en-klare industrieel bewerkte producten.

Het grootste deel van de supermarkt is volgeladen met bewerkte in plaats van verse producten. Deze bewerkte producten betreffen helaas geen home-made jam, maar een brouwsel vol kunstmatige toevoegingen om de aantrekkingskracht (... koop mij) te verbeteren. Voor je gezondheid zijn deze toevoegingen geen succes. Ze brengen de lichaamsprocessen in de war. Nog een stap verder gaat imitatievoedsel. In de supermarkt zie je allerlei voedingsmiddelen die je aan een bepaald voedsel doen denken, maar dat in werkelijkheid niet zijn. Bijvoorbeeld veganistisch 'kippenvlees' dat de structuur, geur en smaak van echte kip heeft. Vraag je je nooit af wat daarvan de gevolgen voor je gezondheid zijn? Het lichaam ruikt en proeft kip en stelt zich in op de vertering van dierlijk eiwit. In plaats van echt kippenvlees krijgt het lichaam echter een nep 'vlees'-brouwsel aangeboden bestaande uit door het lichaam niet-definieerbare stoffen. Het kan kort of het kan lang duren, maar op enig moment leidt dit tot disfunctioneren van de lichaamsprocessen en tot slot tot ziekte.

Zo eenvoudig is dus de eerste stap naar jezelf natuurlijk voeden: GENIET (in hoofdletters, want eenmaal afgekickt van bewerkt voedsel resteert puur genot) van de kleuren, geuren en smaken van versproducten en laat de rest links liggen. Ook veganistische vlees- en zuivelwaren vallen onder het 'van het boodschappenlijstje wegstrepen'. Als je graag veganistisch wilt eten ga dan anders eten, maar vervang niet je vlees en zuivel door imitatieproducten.

Stap 1: Eet vers, organisch voedsel.

Verder betreft natuurlijke voeding voedsel dat zo natuurlijk mogelijk heeft kunnen leven. Vervang de supermarkt door lokale volle grond initiatieven. Zo weet je waar je eten echt vandaan komt. Er zijn tegenwoordig zo ontzettend veel lokale initiatieven! Van pluktuinen tot gemeenschappelijke eetbare stadstuinen. Velen hebben weliswaar geen biologisch keurmerk, maar dat zegt meestal iets over de hoge kosten van dat keurmerk. En over het haast ondoordringbare oerwoud aan regelgeving dat met een keurmerk verbonden is. Bovendien, werken talrijke lokale volle grond initiatieven veel zorgzamer met de natuur samen dan dat het biologisch keurmerk voorschrijft. Deze initiatieven zijn niet alleen bereid om jou een rondleiding over hun land te geven, ze doen dit graag. Met hun hart vol passie voor de natuur! Een leuke bijkomstigheid is dat de producten een stuk goedkoper

DE SLEUTEL TOT WILDE PLANTEN KOOKKUNST

Koken met wilde planten heeft niets te maken met kooktechnieken, maar met kennis van de fytonutriënten.

De wilde smaakkaracters organiseren zich in zes hoofdgroepen:

1. Groen
2. Bitter
3. Scherp/pittig
4. Aromatisch/geurig
5. Zoet
6. Wrang

Elke smaak is verbonden met een bepaald fytonutriënt. Dit betreffen de plantenstoffen:

1. Chlorofyl (groene smaak)
2. Bitterstoffen (bittere smaak)
3. Zwavelachtige vluchtige olie oftewel glucosinolaten (scherpe/pittige smaak)
4. Aromatische vluchtige olie oftewel etherische olie (aromatische/geurige smaak)
5. Slijmstoffen (zoete smaak)
6. Looistoffen (wrange smaak)

Elk van de zes smaakkaracters behoeft een specifieke bereidingswijze. Voor wilde planten kookkunst vormen de fytonutriënten dus het vertrekpunt. Zij bepalen op welke wijze je de plant in de keuken bereidt om de smaken en gezondheidswaarden optimaal tot hun recht te laten komen. Bij de wilde plant is het recept nooit het startpunt, maar je kennis van de fytonutriënten!

Een voorbeeld

Ik maakte eens schitterend paars ijs met de bloemen van groot kaasjeskruid. Het zag er prachtig uit en was zalig. Het restant werd ingevroren. Toen we dit na enkele weken verder wilden opsnoepen bleek het ijs zijn romige structuur te hebben verloren. Het leek alsof we ouwel (snoeppapier) aan het eten waren. Wat was er aan de hand? De fytonutriënten, die de bloemen van groot kaasjeskruid hun paarse kleur verstrekken, betreffen flavonoiden met een looistofkarakter. Looistoffen gaan een verbinding aan met dierlijke eiwitten. Hierdoor slaan de eiwitten neer. Dit beïnvloedt de 'smelten op je tong' structuur van het ijs ten nadele. Bovendien worden de eiwitten onverteerbaar. Ook daar wordt het lichaam niet blij van. Looistoffen en dierlijke eiwitten zijn culinair dan ook geen goede combinatie.

De zes wilde smaakkaracters verstrekken dus een prachtig kader voor het gebruik van de wilde plant in de voeding! Wanneer je bijvoorbeeld weet hoe looistoffen zich gedragen, dan weet je van ALLE eetbare looistofrijke planten hoe je ze moet bereiden en wat de plant voor je gezondheid betekent.

Met kennis over de fytonutriënten, heb je de benodigde tools in huis om gastronomisch met wilde planten te werken. Je kunt willekeurig elk kookboek van elke gewenste voedingsstijl uit de kast nemen en de wilde plant in het recept integreren. Of uiteraard je eigen recepten ontwikkelen!

BITTERSTOFFEN

Verantwoordelijk voor de bittere smaak van een plant zijn **bitterstoffen**.

Bitterstoffen worden niet omwille van een bepaalde chemische eigenschap als bitterstof gekwalificeerd, maar op grond van het feit dat de stof een bittere smaak heeft.

LET OP! Ook verschillende (dodelijk) giftige stoffen hebben een bittere smaak, dus niet alle bitter smakende planten zijn eetbaar!

In grote lijn kun je bitterstoffen verdelen in:

- Bitterstoffen die de spijsvertering en de leverfunctie (waaronder de ontgifting) stimuleren.
- Overige bitterstoffen oftewel bitterstoffen met een andere werkzaamheid dan het stimuleren van de spijsvertering en de lever.

Bitterstoffen die de spijsvertering en lever stimuleren zijn enorm belangrijk voor de gezondheid van het lichaam! Maar hoewel al onze (blad)groenten hun oorsprong hebben in de natuur, is daarin het bittertje van de wilde oerouder helaas nauwelijks meer in terug te vinden. Wie herinnert zich nog dat witlof, andijvie en kool vroeger bitter smaakten? De bittere smaak is praktisch niet meer in onze voeding aanwezig. Bijna alle bitterstoffen zijn uit onze (blad)groenten geëlimineerd ten bate van een zoete smaak en volumineuzere groei.

In onze natuur is de bittere kwaliteit gelukkig nog volop te vinden! Wilde planten zijn, anders dan hun nazaten die we onze groenten noemen, nog de trotse eigenaar van bitterstoffen. Wie dan ook voor het eerst wilde kool (*Brassica oleracea* subsp. *oleracea*) in plaats van bijvoorbeeld bloemkool proeft, zal vaak de wilde kool in eerste instantie niet lekker vinden. Onze smaakpapillen zijn bitter namelijk niet meer gewend.



BITTER IN JE VOEDING

Bitterstoffen hebben een **bittere smaak**.

Bittere planten gebruik je nooit als basis, maar altijd als smaakgarnering. Het nuttigen van een beetje bitterstoffen ondersteunt de gezondheid. Een ruime hoeveelheid overprikkelde spijsvertering alsook de lever en belast de gezondheid.

Maskeer bitter nooit met bijvoorbeeld zoet. Wanneer je de bittere smaak maskeert, dan kan de smaakzin niet meer constateren of je lichaam voldoende bitter heeft genoten. Met als gevolg dat het gevaar ontstaat dat je je lichaam overbelast met bitterstoffen.

BITTER & GEZONDHEID

Gebrek aan bitterstoffen betekent dat de verteringsprocessen en lever(ontgiftiging) niet op volle kracht kunnen functioneren:

- Bitterstoffen sporen alle spijsverteringsklieren aan. Je kunt het effect van bitterstoffen eenvoudig toetsen door een paardenbloemblad te plukken en erop te kauwen. Je zult merken hoe de bittere smaaksensatie een stimulerende invloed heeft op de speekselklieren in de mond. De tegenwoordige spijsvertering is door gebrek aan bitter een fultoze spijsvertering, waardoor het voedsel niet goed kan worden verteerd. Specifiek een goede secretie van het maagzuur zorgt er bovendien voor dat parasieten en pathogene bacteriën het maagzuur moeilijker kunnen overleven.
- Een tekort aan bitter heeft vooral ook een luie lever tot gevolg. Deze klier doet belangrijk werk, zoals het produceren van het spijsverteringssap de gal. Ook is het de centrale ontgiftingsfabriek van je lichaam.

BASISBEREIDING

Bitterstoffen lossen goed op in water. Bitter smakende planten zijn dan ook niet geschikt om bouillon of soep van te trekken of mee te laten garen in een stoofschotel. Je volledige gerecht zal dan namelijk bitter worden.

Bittere planten nuttig je bij voorkeur rauw, bijvoorbeeld in een salade of licht gegaard. Intensieve verhitting breekt namelijk voor een belangrijk deel de bitterstoffen af.

Recepten met bittere planten

- Soepen & stoofschotels 64
- Thee 65
- Salade met een bittertje 66
- Oorspronkelijke sla 68
- Stampot 70
- Wortelgroente 70
- Wortelkoffie 71
- Limonade met een bittertje 72
- Bloemenchips 74

OORSPRONKELIJKE SLA

Wist je dat

Wist je dat kropsla van oorsprong rijk aan bitterstoffen was? Wie in de moestuin een oud ras van kropsla kweekt, vindt daarvan nog een spoortje terug. Op de plek waar je de wortel van de krop afsnijdt, zie je de wortel wat wit melksap lekken. In dat melksap bevinden zich de bittere elementen.

Lang vóór zijn huidige vorm was onze kropsla de plant gifsla (*Lactuca virosa*). Met andere woorden: gifsla is door de tijd heen steeds verder doorgekweekt tot een bladgroente die arm aan bitterstoffen is. De belangrijkste componenten van de bitterstoffen in gifsla zijn de sesquiterpeenlactonen lactucine en lactucopicrine. Deze stoffen hebben een kalmerende en pijnstillende werking. Het melksap van de volwassen plant werd vroeger als narcoticum gebruikt. Tot in 1900 stond de plant als officieel geneesmiddel in de apothekersboeken genoteerd. De volwassen bladeren van gifsla zijn dan ook niet als salade eetbaar. Het gehalte aan bitterstoffen is in die bladeren te hoog. De uit de kiemplanten ontluikende bladscheuten bevatten echter nog nauwelijks melksap en zijn heerlijke saladeblaadjes! Sla zoals sla bedoeld is om te smaken, wildgroen met een licht bittertje!



LIMONADE MET EEN BITTERTJE

Met de nectarrijke bloemhoofdjes van de **paardenbloem** kun je heerlijke limonade maken!

- Vul een kan van 1500 ml voor een kwart met bloemen van de paardenbloem. Gebruik het volledige bloemhoofdje voor een licht bittertje, dus inclusief de groene omwindselblaadjes.
- Voeg 2 flinterdunne schijfjes citroen toe en vul de kan verder met water.
- Laat het mengsel 24 uur bij kamertemperatuur trekken terwijl je af en toe alles goed omroert.
- Zeef de limonade en bewaar het in de koeling. Schenk de limonade koud, dit is een heerlijke dorstlesser!

LET OP! Zoals reeds aangegeven zijn niet alle bitter smakende planten eetbaar. Zo is in menig boek en op menige website het maken van bittere limonade met de bloemen van de gewone vogelkers - syn. Europese vogelkers (*Prunus padus*) en de Amerikaanse vogelkers - syn. bospest (*Prunus serotina*) een geliefd recept. De bloemen aromatiseren limonade namelijk met een 'bitterkoekjes' smaak. Dit bittere amandelachtige aroma wordt echter veroorzaakt door de stof amygdaline en is een risicovolle smaakmaker! Uit deze stof wordt in het lichaam blauwzuur vrijgemaakt. Blauwzuur veroorzaakt dat zuurstof niet aan de cel kan worden afgegeven, waardoor de celademhaling blokkeert.

Wist je dat

Wist je dat het nectargehalte in de paardenbloem niet de hele dag hetzelfde is? Ga je op pad om de bloemhoofdjes te verzamelen? Door te letten op het moment waarop hommels en bijen de bloemen intensief bezoeken, weet je wanneer de nectarproductie in volle gang is. De bloemen zijn dan het zoetst.

Wist je dat

Wist je dat er een paar honderd verschillende soorten paardenbloemen zijn? De verschillen zijn soms zo klein dat het zelfs voor een bioloog moeilijk is de ene soort van de andere soort te onderscheiden. Gelukkig hoeft dat ook niet, want ze zijn allemaal eetbaar.



PAARDENBLOEM HERKENNEN

Taraxacum officinale

- Wortel. De plant heeft een penwortel (langgerekte, smalle wortel als een peen).
- Blad. De plant vormt een bladrozet van langwerpige, onbehaarde, slappe bladeren. De paardenbloem kent velerlei bladranden, van bijna glad tot diep ingesneden.
- Stengel. De bloeistengel is zacht, je kunt de stengel gemakkelijk breken. De bloeistengel is onbehaard en onbebladerd. Elke bloeistengel heeft één bloemhoofdje.
- Bloei. Het bloemhoofdje bestaat uit gele lintvormige bloempjes.
- Zaad. Het zaadje heeft een witte vruchtpluis en is gesteeld.

Nu denk je wellicht: De paardenbloem weet ik wel te herkennen. Maar er komen in onze natuur talloze planten voor met een identiek bloemhoofdje als de paardenbloem! Hoe vaak ik in de zomer niet hoor "lekker, daar staat een paardenbloem". Echter, de paardenbloem bloeit niet in de zomer! De paardenbloem bloeit vanaf eind maart tot in mei. Daarna volgt een keur aan andere planten met een identiek zonnig bloemhoofdje. Een kleine greep uit deze dubbelgangers: gewoon biggenkruid, groot streepzaad, klein streepzaad, moerasstreepzaad, smal streepzaad, kleine leeuwentand, ruige leeuwentand en de vertakte leeuwentand. Hoe weet je nu of het echt de paardenbloem is die voor je neus staat? Check de bovenstaande determinatiekenmerken!

De paardenbloem is een meerjarige plant. Wanneer je de bladeren plukt groeien ze gewoon weer aan. Je kunt de bladeren samen met de wortel oogsten tot de ontwikkeling van de bloeistengels. Wanneer je de wortel uitsteekt, breekt er bijna altijd wel een puntje af dat in de grond achterblijft. Daaruit groeit vrolijk weer een nieuwe paardenbloem! Behoudens de stengel zijn alle plantendelen eetbaar. De stengel is erg rijk aan de bitterstoffen lactucine en lactucopicrine met een kalmerende en pijnstillende werking. In grote hoeveelheid is het witte melksap giftig. De stengel is dan ook niet eetbaar.



Pleidooi voor de moestuinpionier

Mijn groene plantenkeuze heb ik voor een belangrijk deel gericht op planten die zich als on(gewenst)kruid ongebreideld in de moestuin voortplanten: grote brandnetel, kleeftkruid, vogelmuur, zevenblad.

Onze natuur kent talrijke pioniersplanten: een plant die als eerste op braakliggende grond verschijnt en is opgewassen tegen de barre omstandigheden aldaar. Fanatiek beplanten deze planten ieder kaal stukje grond. Zij voorkomen uitdroging van de bodem en afbraak van de voedselrijke toplaag. Het zijn de, van voedselrijke en losse grond houdende, pioniers die elk hoekje en gaatje van onze zorgvuldig ingerichte moestuinbedden spontaan vullen. Omdat deze planten van voedselrijke, losse grond houden, vind je ze vaak langs landbouwakkers. De randen van landbouwakkers zijn echter niet de beste wildplukplekken. Het feit dat de planten ontsnapt zijn aan een rechtstreekse moord door pesticiden betekent namelijk niet dat ze op gifvrije bodem groeien. Ook de randen van landbouwakkers zijn enorm vervuild met bestrijdingsmiddelen. Weliswaar niet genoeg om het onkruid te verdelen, maar ruim voldoende om de plant tot ongezond voedsel te maken. Waar kun je ze wel plukken? In de moestuin! Wildplukken wordt veelal geassocieerd met het zoeken naar en plukken van eetbare planten in de vrije natuur. Maar waarom niet wildplukken in de moestuin?

De interesse in eetbare wilde planten heeft de laatste jaren een enorme vlucht genomen. Behalve op één plek. In onze moestuinen. Als de natuur ergens onwelkom is, dan is dat wel tussen onze zorgvuldig gekweekte groentetjes. We zijn gemotiveerd geraakt om natuurlijker te tuinieren, synthetische pesticiden in te ruilen voor natuurlijke bestrijdingsmiddelen en kunstmest te vervangen door natuurlijke compost. Maar onkruid is nog altijd onwelkom: spontaan verschijnende planten worden driftig bestreden in plaats van omarmd. Standaard door te schoffelen en met de opkomst van permacultuur is bodembedekking helemaal hip en hot geworden. De bodem wordt bedekt met karton dan wel met mulch in de vorm van houtsnippers of dood plantenmateriaal. De lichtdichte laag voorkomt dat ontkiemende onkruidzaden tot een plantje kunnen uitgroeien.

Het consequent onderdrukken van onkruid door middel van bodembedekking was dan ook mijn enige teleurstelling toen ik in 2011 enthousiast werkte aan de vertaling van het boek Sepp Holzer's permacultuur. Al die kostbare onkruiden mochten niet meedoen in het permacultuur landbouw- en moestuinverhaal! In 2012 bracht Jan van Arkel de Nederlandse vertaling uit, zij het met enige aarzeling. Maar het was snel duidelijk dat twijfelen of Nederland dan eindelijk klaar was voor permacultuur niet nodig was. In de jaren die volgden bleek de interesse in permacultuur explosief te groeien. Inmiddels is er een

forse stapel boeken over natuurlijk tuinieren verschenen. Helaas wordt het on(gewenste)kruid nog altijd van deelname uitgesloten. Permacultuur en bodembedekking zijn twee billen in één broek.

Voor de duidelijkheid. Ik ben niet tegen onkruid bestrijden. Onze pioniersplanten zijn zo veel sterker dan de gekweekte groenten dat ze eenvoudigweg niet samen kunnen gaan. Pioniersplanten zijn zo'n krachtige groeiers dat ze al snel de gekweekte groenten overwoekeren. Maar dat betekent niet dat het massaal onderdrukken van onkruid nodig of zelfs gewenst is. Want talrijke van de in de moestuin on(gewenste)kruiden zijn niet alleen erg lekker, ze zijn ook enorm gezond. Deze on(gewenste)kruiden zijn, in tegenstelling tot de gangbare moestuingroenten, veel rijker aan mineralen, vitaminen én aan gezondheidsondersteunende fytonutriënten. Dus wat is dé natuurlijke oplossing? Je bestrijdt het onkruid door het te oogsten om het vervolgens op te eten!

Onkruid wieden is OOGSTEN. Met andere woorden: je wilde sla bij elkaar plukken. Het knopkruid ontluikt weer! De eerste paar honderd plantjes gisteren geoogst. Waar talrijke van mijn moestuinburen geërgerd de schoffel door het kruid halen, kan ik mijn geluk niet op en trek ik ze voorzichtig één voor één uit de grond. Knopkruid is een én, én, én en nog een keer een én plant. Én lekker. Én geen gedoe met pakjes zaad kopen, zaaien, uitplanten en begieten. Ze groeien helemaal vanzelf (ondanks de droogte), dat kan ik van de gekweekte sla in mijn moestuin niet zeggen. Én de slakken lusten haar niet (die racen naar de moeizaam gekweekte sla). Én het gehalte gezondheid is fantastisch. Wist je dat het plantje een antimicrobiële, ontstekingsremmende, antioxidante en leverbeschermende werking heeft.

Of wat dacht je van wilde spruitgroenten! De kiemplanten van talrijke on(gewenste)kruiden zijn een heerlijke kiemgroente. Het is toch van de zotte dat we daar de bezem doorheen halen, om vervolgens in de winkel dure bakjes spruitgroente te kopen.

Onkruiden zijn onafhankelijke, voor zichzelf zorgende planten. Het zijn **de zelfvoorzienende wezens in de moestuin!** Wat willen we nog meer? Het enige wat we hoeven te doen is oogsten om op te eten. Het is een beetje de wereld op zijn kop, toch? Enerzijds dag en nacht in de moestuin zwoegen met het verzorgen van gekweekte groenten en anderzijds zwoegen met het bestrijden van de voor zichzelf zorgende groenten.

Het toffe is bovendien dat verschillende moestuinpioniers te plukken zijn wanneer er nog maar weinig aan gekweekte groenten is: in het vroege voorjaar en sommige pioniers groeien zelfs in de winter.

Heb je geen moestuin? Bezoek er dan eens eentje. Er zijn talrijke moestuiniers die maar wat blij zijn als jij ze van hun on(gewenste)kruid afhelpt.

VOGELMUUR HERKENNEN

Stellaria media

- Eenjarige plant met een bosje slappe, liggende tot opstijgende, stengels.
- Stengel. De stengels kunnen ruim 25 cm lang worden, zijn rond en op de stengel groeit 1 rij haren. Vaak wordt deze rij haren als een uniek kenmerk voor vogelmuur gekarakteriseerd. Er is een andere sterrenmuursoort waarvan op de stengel ook 1 rij haren groeit: duinvogelmuur. Bij duinvogelmuur ontbreken echter vaak de kroonblaadjes. Je ziet louter vijf leegstaande kelkblaadjes met daarin witte puntjes van de meeldraden en stamper. Ook duinvogelmuur is eetbaar. Dus mocht je duinvogelmuur met vogelmuur verwisselen is dat niet erg, maar duinvogelmuur is gastronomisch weinig aantrekkelijk.
- Blad. De stengelblaadjes staan tegenover elkaar. Het blad is eirond en spits uitlopend.
- Bloei. De bloem heeft 5 witte kroonblaadjes en 5 groene kelkblaadjes. De kroonblaadjes zijn zo diep ingesneden dat het lijkt alsof het 10 kroonblaadjes zijn. De bloem is ongeveer 5 mm groot.

Dubbelgangers

Er zijn verschillende planten met een soortgelijke bloei als vogelmuur, zoals grasmuur, watermuur, bosmuur, alsook een enkele hoornbloemsoort. Deze dubbelgangers zijn eetbaar, maar de smakelijkheid verschilt per plantensoort. Er zijn dus geen giftige dubbelgangers en als je goed op ALLE botanische kenmerken let, dan kun je je niet vergissen.

Alle bovengrondse plantendelen zijn eetbaar; rauw en gegaard. Vogelmuur heeft een frisgroene smaak en malse beet. Het is daarom erg geschikt om als salade te eten. Wat je bij voorkeur ook doet, want de plant verpietert zodra je haar verhit. Of verwerk vogelmuur in een gerecht dat slechts een zeer korte garingstijd heeft, zoals een omelet. De frisgroene smaak maakt de plant eveneens tot een voortreffelijk ingrediënt in pesto.

Oogst stengel voor stengel

Het oogsten van vogelmuur gebeurt nogal eens door het bosje uit de grond te trekken en de wortel eraf te snijden. Dit is de snelste methode, maar ik ben er geen voorstander van aangezien het geen veilige methode is. De slappe stengels van vogelmuur zitten als een kluwen in elkaar verstrikt en jonge plantjes van giftige soorten groeien regelmatig tussen vogelmuur. Pluk daarom vogelmuur nooit als bosje, maar stengel voor stengel!

Wist je dat - EHBO met de natuur

Wist je dat in de volksgeneeskunde bij ontsteking van de luchtwegen een gekneusd vogelmuur plantje als kompres op de borst werd gelegd? Vogelmuur bevat namelijk wat saponinen. Deze stoffen lossen vastzittend slijm op en bevorderen het ophoesten ervan.



GROENE THEE VAN EIGEN BODEM

Groene thee wordt steeds populairder, aangezien tijdens het productieproces minimale oxidatie van de fytonutriënten optreedt.

Groene thee is afkomstig van de bladeren van de exotische theeplant *Camellia sinensis*. Wat maakt deze plant zo bijzonder? Onder de fytonutriënten bevinden zich flavanolen oftewel catechines met een looistofkarakter. Deze plantenstoffen werken oxidatie van de vetten in ons bloedvatenstelsel tegen. Hierdoor hebben ze een ontstekingsremmende invloed op de bloedvaten en helpen ze hart- en vaatziekten te voorkomen.

Wist je dat

Wist je dat catechines zich ook bevinden in planten die gewoon op onze Hollandse bodem groeien? Onze wilde braam, framboos en **bosaardbei** zijn er rijk aan! Een vergelijkend onderzoek [3] tussen de bladeren van deze wilde planten en groene thee concludeert dat ook braam, framboos en bosaardbei een uitstekende antioxidatieve capaciteit hebben.

Hoe maak je thee van eigen bodem?

Boodschappen in de natuur: jong blad van de gewone braam . jong blad van de framboos . jong blad van de **bosaardbei**. Voor een mooi visueel effect in de theepot kun je de bloemen van deze planten toevoegen. Ook zij bevatten flavanolen.

Verzamel bladeren van de wild in onze natuur groeiende soorten en niet van de voor moestuinen gekweekte planten. De 'moestuinvriendelijke' planten hebben een aanzienlijk deel van hun fytonutriënten moeten inleveren.

Bij voorkeur gebruik je het gedroogde blad. Gedroogde bladeren werken namelijk als een spons: omdat ze hun vocht kwijt zijn absorberen ze gretiger water dan verse bladeren. Daardoor worden de plantensteroffen optimaal afgegeven aan het theewater.

Je kunt de bladeren zelf drogen door ze op een vel papier uit de zon in een geventileerde kamer te leggen. Afhankelijk van de luchtvochtigheid duurt het een tot twee weken totdat ze droog zijn. Gedroogde bladeren kun je bovendien bewaren. Dit voorziet je ook in de winter van een geurige kop groene thee van eigen bodem.

- Verkruiemel de gedroogde bladeren in een theeglas en schenk daarop kokend water. Laat je thee minimaal 15 minuten trekken.

