

Eten uit de natuur.



Allerlei wortels, stengels, bladeren, vruchten of bloemen kunnen verzameld en gegeten worden. Daarmee staat de “uit-de-natuur-eter” in een lange traditie: onze verre voorouders knaagden al op smakelijke knollen en aten bessen en paddestoelen, noten, zaden en planten. Tot ver in de vorige eeuw was het niet ongewoon om erop uit te trekken om paddestoelen, bessen en andere vruchten te plukken en kruiden en planten te verzamelen ter aanvulling van het dagelijks dieet met natuurlijke gezonde vitaminen en mineralen.

1. Van natuurvoedsel tot cultuurvoedsel

Langzamerhand is die rondtrekkende mens om heel veel redenen zich steeds meer gaan vestigen en werd hij boer.

Omheen de woonplaats van die 'cultuur'mens veranderde heel langzaam de plantengroei. Er groeiden planten die zich thuis voelden in het afval en de 'onrust' van zijn directe omgeving. Bepaalde wilde planten zochten zo vanzelf de nabijheid van de mens. Toen de mens sommige van die soorten had leren waarderen ging hij ze met een soort hekje of iets dergelijks beschermen tegen vraat van wilde dieren. Tengevolge van zulke 'cultuurmaatregelen' kregen andere planten ineens ook de gelegenheid om zich te vestigen, eerst nog als 'onkruid' tussen de andere, belangrijke soorten. In veel gevallen heeft dat onkruid zich onder invloed van aanvankelijk onbewuste en onbedoelde selectie juist ten koste van het hoofdgewas ontwikkeld. Wanneer zo'n onkruid vervolgens ook bruikbaar bleek te zijn, kon het gebeuren dat het promoveerde tot hoofdgewas.

Het onderscheid tussen kruid en onkruid is dus zeer subjectief en bovendien zeer veranderlijk. Haver heeft zich ontwikkeld uit een onkruid dat tussen paardenbonen groeide, terwijl rogge, kikkererwten en linzen oorspronkelijk tarwe-onkruiden waren. Aan de andere kant is bijvoorbeeld Harig Vingergras lange tijd gewoon verbouwd geweest maar intussen al lang geleden weer tot onkruidstatus teruggekeerd.

Wij zijn voor ons voedsel nu niet meer afhankelijk van onze wilde omgeving, maar het kan toch nuttig, gezond, goedkoop en leerrijk zijn om af en toe wat wilds op het menu te zetten.

Waarom zouden we wilde planten willen eten?

Natuurlijk ook omwille van de extra gezondheidswaarde van wilde planten. Vele 'on'kruiden zitten proppensvol vitamines en mineralen en zijn dus een welkome aanvulling op de overgecultiveerde kasgroenten die we elke dag eten. Bijvoorbeeld het blad van Look zonder look bevat tot 19.000 IE provitamine A per 100gr en 190 mg vit C.

Naast de klassieke voedingsstoffen zijn het vooral de zogenaamde secundaire metabolieten zoals fenolen en mosterdolieglycosiden, die veel in wilde planten voorkomen en die er voor zorgen dat ons immuunsysteem beter functioneert.

Maar is alles wel eetbaar in de natuur? Giftige planten zijn er natuurlijk wel, maar gevaarlijk wordt wild en ander voedsel pas door gebrek aan kennis.

Giftigheid is vooral afhankelijk van de hoeveelheid (dosis) en de bereidingswijzen. Peulvruchten bijvoorbeeld bevatten een giftig aminozuur fasinine, dat bij het koken afgebroken wordt en dus zijn gekookte bonen niet meer gevaarlijk. Daarbij worden ze door het koken ook smakelijker.

Wild voedsel moet niet alleen gezond zijn, maar ook veilig en goed smaken. Daarom is net zoals bij klassieke groenten, het moment van oogsten en de manier van klaar maken erg belangrijk.

Moment van oogsten

De eetbaarheid van wilde planten is ook afhankelijk van het moment van het oogsten, het seizoen dus. Het smakelijkst zijn de jonge, niet vezelige wortels zoals pastinaak en morgenster, de zeer jonge of gebleekte bladeren (paardebloem, molsla), de scheuten (hop, wilde asperge) en zeker ook de bloemen van planten. Scheuten en jonge bladeren worden meestal in het voorjaar geoogst, wortels in het najaar en bloemen natuurlijk tijdens de bloei.

Bereidingswijze van wilde planten

Ook de bereidingswijze is, net zoals bij gewone groente, erg belangrijk. De soep is een interessant medium waarin je veel onzichtbaar kan laten verdwijnen, op voorwaarde dat de gebruikte ingrediënten niet bitter zijn. Fijngenipperde jonge blaadjes van look zonder look, kers en andere zijn ideale toevoegingen aan de sla. Purees van aardappel tot spinazie kunnen ook veel in zich op nemen. Maar een van de interessantste bereidingswijze is het gebruik van een meelpapje, beslag, waardoor vooral ruw behaarde maar snel smeltende bladeren zoals smeerwortel in een knapperige tempura kunnen omgetoverd worden.

Een overzichtje van enkele lekkere wilde groenten

- Wortels

Grote klis / *Arctium lappa*, de wortel van deze 2jarige plant heeft een fijne schorseneerachtige smaak. Er zijn zelfs variëteiten 'Globo' die als groente gekweekt worden.

Morgenster gele, wordt ook wel salsifis genoemd. De zwarte penwortels zijn geschraapt en gekookt zoals schorseneren smakelijk met een witte saus.

Pastinaak, een ouderwetse groente die ook een inheemse wilde plant is.

Teunisbloem / *Oenothera biennis*

- Blad

Brandnetel: het jonge blad in het voorjaar is zelfs rauw te beknabbelen, maar dat is toch iets voor overlevers. Het klassieke gebruik is natuurlijk onder vorm van soep, probeer het eens met room, basilicum en olijfolie. Ook op de boterham is het eetbaar als smeersel met olijfolie, knoflook of daslook. Speciaal is ook dat het oudere blad na het bakken een vismaak krijgt, interessant om vegetarische groenteballetjes te maken

Look zonder look, tweejarige plant waarvan het blad het eerste jaar en zelfs de hele winter door te oogsten is.

Paardebloem / Taraxacum, gebleekte bladeren, die onder molshopen in de weilanden terecht gekomen zijn, vooral geschikt in salades met witlof en appel of appelsien

Postelein / Portulaca oleracea, bevat zeer veel omega-3 vetzuren

Veldkers kleine, heeft een fijne scherpe radijsachtige smaak. We kunnen het hele rosetje ook als decoratie in de sla gebruiken.

Wilde rucola of grote zandkool / Diplotaxis tenuifolia), groeit veel in de duinen en is te gebruiken zoals Rucola.

Winterpostelein / Claytonia, goed winterhard, te gebruiken als salade met witloof en in puree.

- Bloemen

Goudsbloem / Calendula, wel eetbaar maar geen vervanging van saffraan zoals sommigen vertellen.

Violtje Maarts en driekleurig violtje / Viola, geconfijt en als gelei zeer smakelijk maar je hebt wel veel bloemen nodig om een potje te vullen.

Vlier / Sambucus nigra, als kruiderij in koek en gebak, gefrituurd in beignetbeslag en natuurlijk ook als limonade.

Hazelaar, linde, kers, pruim, appel, sleedoorn, meidoorn, dovenetel, madeliefje, paardebloem, hondsdrif, daslook, klaver, bieslook, ...

- Vruchten

Aardbei / Fragaria vesca (in het wild de bosaardbeitjes), vers, veel vitamine C, blad als thee (looistof)

Duindoorn / Hypophae rhamnoides, in siroop en in honing, bevat zeer veel vitamine C, maar de oranje bessen zijn wel moeilijk te plukken

Sleedoorn, meidoorn, walnoot, fruitbomen, hazelnoten, ...

- Scheuten

Hop / Humulus lupulus, de jonge scheuten geogst in februari en maart.

Wilde asperges.

2. Wild voedsel: gebruik.

Aardaker – *Lathyrus tuberosus*: een zeldzame vlinderbloemige voor eerder zware grond, de knolletjes zijn gekookt te eten.

Aardkastanje - *Bunium bulboc.*: Kleine eetbare knolletjes, goed te telen

Barbarakruid – *Barbarea vulgaris*: vaste kruisbloemige plant, jong blad als waterkers

Beekpunge – *Veronica beccabunga* vochtig groeiende ereprijs, jong blad in sla

Boerenwormkruid – *Tanacetum*: vaste wortelstokplant, zeer jong blad in pannenkoeken

Brandnetel – *Urtica dioica*: jong blad in soep, gedroogd als thee

Brave Hendrik – *Chenopodium*: meldesoort, gemakkelijk te zaaien, rauw of gekookt als spinazie te gebruiken

Grote klis – *Arctium lappa* de eenjarige wortel te gebruiken als schorseneer

Herderstasje – *Capsela bursa p.* de jonge plant gekookt bij kool, rauw als salade

Hop – *Humulus lupulus* de vroege stengelscheuten als een soort asperge

Lievevrouwbedstro – *Gallium bosplant*, te gebruiken kruid in meiwijn, als thee

Look-zonder-Look – *Alliaria bosplant*, blad in soep en salade, lookgeur

Morgenster – *Tragopogon* wortels als schorseneer, bevat inuline (FOS)

Oostindische kers – *Tropaeolum* blaadjes (specerij in salade), onrijpe zaden (kappertjes in azijn), eetbare bloemen.

Paardebloem – *Taraxacum off.* blad gebleekt als witlof, wortel gebrand als koffie, de bloem in confituur of gelei.

Pastinaak – *Pastinaca sativa* wortel als gekookte of gebakken groente

Postelein - *Portulaca oleracea* hoge voedingswaarde, omega-3-vetzuren

Rapunzelklokje – *Campanula* wortel als schorseneer

Smeerwortel – *Symphytum* jong blad in beslag gefrituurd

Teunisbloem - *Oenothera* wortel gekookt, jong blad (scheuten), zaad in koekjes

Veldkers kleine – *Cardamine pittig* als rauwkost, vitamine C, mosterdolie

Veldsla – *Valerianella locusta* zeer geschikt als salade, veel ijzer

Vogelmuur – *Stellaria media* als spinazie (gestoofd) en in salade

Vlier – Sambucus nigra bloem als beignet en als limonade, bessen in confituur en als siroop, bladscheuten jong (gekookt)

Waterkers – Nasturtium gekweekt in water, te gebruiken als rauwkost

Weegbree – Plantago jong blad rauw of gebleekt, gekiemde zaden

Wilde marjolein – Oregano sp. vaste plant voor de siertuin, als kruiden bij tomaat, pizza

Winterpostelein - Claytonia p. goed winterhard, als salade en in puree

Zeekool – Crambe maritima bloemknoppen en gebleekt blad gekookt

Zeekraal – Salicornia europaea zoutplant, jonge scheuten gekookt

Zevenblad – Aegopodium woekerend kruid, rauw of gekookt te gebruiken

Zuring – Rumex species friszure smaak in salade, als soep, in spinazie

Amarant, de Aztekentarwe, van deze mooie plant is alles eetbaar.

Crosne of Japanse andoorn is een merkwaardige knolgroente uit China en Japan.

Ganzevoet en andere meldes

Waar en waar niet plukken:

- Langs de paden lopen ook dieren (honden, herten, vossen) en die doen er ook hun behoeften. Denk ook aan vruchten die besmet kunnen zijn door de vossen met een lintworm. Pluk daarom altijd minimaal 1 meter boven de grond je vruchten. Was ook altijd alles wat je meeneemt naar huis voor je het opeet. Pluk dus nooit op een wildwissel.
- Pluk nooit langs een weg, i.v.m. de uitstoot van uitlaatgassen van auto's.
- Pluk nooit langs een druk bewandeld pad omdat de honden er plassen en de rommel die mensen er achter laten
- Nooit langs een snelweg en ook niet binnen 50 meter van zo'n weg.
- Nooit in de buurt van een hoogspanningstoren of elektriciteitskabines.

Ga eens kijken in de weilanden of het bos!

OPGELET!

Pluk nooit meer dan je nodig hebt voor eigen gebruik en laat altijd bloemen staan om uit te zaaien! Pas op want er is een rode lijst voor bedreigde, zeer zeldzame en zeldzame planten die niet mogen geplukt worden!

3. Enkele recepten met wilde planten:

- Dennenappelhoestsiroop (hiervan zijn er veel verschillende recepten):

30 groene (nog niet rijpe) dennenappels

30 suikerklontje

1 liter graan jenever

Alles in een fles doen en 30 dagen in de zon in de raam laten staan.

Elke dag schudden.

Deze drank kan gebruikt worden bij griep, keelpijn, verkoudheid enz. Per dag 3 eetlepels.

- Kruidenpannenkoek:

1 flinke hand paardebloemenblad

1 hand viooltjes en speenkruid bladeren

1 takje kattekruid

4 blaadjes salie

6 dl melk

2 eieren

400 gram bloem

mager spek voor op het brood

Zonnebloemolie

Zout

Maak een pannenkoek beslag en voeg de fijn gesneden kruiden aan toe.

Bak er dunne pannenkoeken van en serveer deze met een kruidenkaas of een roomkaas waar je zelf bieslook en peterselie door hebt geroerd.

Deze pannenkoeken kunnen ook met andere planten gemaakt worden bvb boerenwormkruid (blad; nogal bitter) of gewone keukenkruiden.

- Paardebloem gelei (soort honing):

1 citroen uitgeperst.

220 paardebloemen.

Doe het sap en bloemen in een pan.

Kook dit nu een uur en laat het geheel een nachtje trekken, de volgende dag terug opzetten en tot het kookpunt brengen, giet het door een doek.

Meet het vocht af en doe er nu evenveel geleisuiker bij.

Giet dit in een mooi potje en doe er dan een takje rozemarijn of tijm in.

- Smeerwortelbeignet:

200 gram bloem

klein flesje bier

28 jonge gave smeerwortelbladeren

100 gram zachte geitenkaas

sap van een citroen

peper en zout

olie om te frituren

Maak een vrij dun beslag van de bloem, het bier en wat zout erdoor. Laat het beslag een half uur staan. Zoek twee smeerwortelbladeren van dezelfde grootte. Besmeer ze aan één kant met geitenkaas en plak te aan elkaar. Dompel het tweetal in het beslag en frituur ze. Warm opeten met een drupje citroensap en wat peper.

- Veldzuringsoep:

50 gram veldzuringbladeren

kleine krop botersla

grote ui

20 gram boter

grote aardappel

1 liter kippen-, kruiden- of groentenbouillon

Melk, zout en peper

Was de veldzuring en sla, scheur ze in kleine stukjes.

Snijd de ui fijn.

Smelt de boter in een grote pan en bak zuring, sla en ui. Doe de kleingesneden aardappel en bouillon erbij en kook 20 minuten. Ga er met de staafmixer door zodat alles fijn wordt. Maak op smaak met melk, peper en zout.

- Wilde kroketten van bermgroentes:

Een mengsel van oa. melde, speenkruid, smeerwortel, bereklauw, brave Hendrik, veldzuring, perzikkruid, pastinakenblad, hondsdrif is lekker, maar ook andere mengsels zijn te gebruiken.

Gebruik 5 tot 10 soorten van in de tuin of weide geplukte kruiden en afhankelijk van het seizoen zal de keuze groot zijn!

De planten wassen, fijnhakken en kort smoren in boter of olie. Dezelfde hoeveelheid aan gekookte aardappelen, of puree, wat meel, geweekte havervlokken, eieren en zout erdoor roeren en kroketten van vormen. Door paneermeel rollen en bakken in hete olie.

- Sabayon van moerasspirea:

4 eieren

125 gram suiker

1 theelepel citroensap

50 gram bloemen van moerasspirea

200 gram frambozen

Klop de eieren met de suiker en het citroensap in een kom boven een pan kokend water gedurende 5 tot 10 minuten tot het mengsel dik wordt. Haal de bloemetjes los van de takjes (dat gaat heel makkelijk als de bloemetjes even in een gesloten plastic zak in de zon worden gelegd). Bewaar er een paar om mee te garneren. Hak de rest fijn en voeg toe aan het mengsel (hiervoor kan men ook vlierbloesems gebruiken maar dit geeft een andere smaak en geur). Verdeel de frambozen over 4 bakjes en giet de geurige sabayon erover heen.

Garneer met de apart gehouden bloemetjes.

- Kastanjetaart:

500 gram verse tamme kastanjes, gepureerd of 250 gram ongezoete kastanjepuree uit blik

125 gram suiker

anderhalf dl slagroom

2 eetlepels notenlikeur, cognac of pruimenbrandewijn

2 eidooiers

60 gram boter

5 plakjes deeg voor hartige taart uit de diepvries

Meng kastanjepuree met de suiker, slagroom, alcohol en eidooiers. Giet het pureemengsel op het bladerdeeg. Leg stukjes boter op de vulling. Bak de taart 30 minuten in een oven op 180 graden Celcius. Strooi na het bakken wat suiker op de nog warme taart.

- Lievevrouwbedstro aperitief:

100 ml witte zoete wijn

100 ml spuitwater

Enkele stengels lievevrouwbedstro (of een ander kruid zoals brandnetel, kaasjeskruid...)

Het kruid overgieten met de wijn en even op het vuur handwarm laten worden en laten trekken. Zeven en het spuitwater toevoegen. Lievevrouwbedstro geeft een speciale smaak aan de drank.

Fris serveren!

- Kruidenboter:

Deze kan men gemakkelijk bereiden met verse en klein versnipperde wilde kruiden. Een deel boter (ong 200 g) op kamertemperatuur (geplet) vermengen met een eetlepel verse versnipperde kruiden; het geheel in folie wikkelen en laten opstijven in de frigo.

- Kruidendipsauzen: de wilde kruiden vermengen met yoghurt, platte kaas, geitekaas, of andere smeùige smeersels.
- Kruidensauzen: wilde versnipperde kruiden blancheren met olie en boter in de pan (met een kleine ajuin), bloem toevoegen, daarna de room of melk toevoegen (zoals een witte roe) en laten aandikken. Lekker bij vlees of aardappelen in de schil.

- Kruidenkoekjes:

150 g bloem (ongeveer 100 g voor de deeg en 50 g voor het verder kneden)

1 koffielepel bakpoeder

50 ml honing (eventueel iets meer voor een zoeter resultaat)

2 eetlepels bloemenolie (maceraat van rozebaadjes, vlierbloesem, lavendel, kamille- en malvabloemen; olie met of zonder de bloemen te gebruiken)

Een beetje thee (bvb kamille, linde, goudbloem...), water of hydrolaat (bvb roos of lavendel)

Eventueel wat Vlozaad (een beetje om af te werken)

1 soeplepel gemalen heermoes (poeder; eventueel te vervangen door gemberpoeder ed.)

Bereiding:

De bloem met het heermoespoeder, het bakpoeder, de bloemenolie en het water (of een andere vloeistof) vermengen en goed kneden tot het een vaste, niet kleverige massa vormt.

Een nacht laten rusten om de ingrediënten de kans te geven volledig in de deeg te trekken.

De volgende dag de deeg nog eens doorkneden en kleine hoopjes verdelen in de papieren bakrecipiënten, afwerken met enkele korreltjes vlozaad (goed voor de spijsverteringsorganen).

13 minuten laten bakken in een voorverwarmde hete luchtoven (175°).

Deze koekjes zijn gezond en lekker maar niet heel zoet, indien zoeter gewenst is moet men meer honing toevoegen of een zakje vanillesuiker.

Hier kunnen ook verse kruiden in versnippert worden.

Meer recepten zijn oa. te vinden in het boek:

“Eetbare planten, bloemen en zaden” van François Couplan ISBN 90-6271-954-6

Wees creatief!

4. Enkele eetbare planten, kruiden, bomen en struiken in de natuur:

Voor een overzicht van enkele eetbare planten, kruiden, bomen en struiken kan je de kruidentuin index raadplegen.

Wees voorzichtig bij het plukken, dankbaar en bewust van wat de natuur ons geeft, creatief in je recepten... maar vooral ... geniet ervan!

Martine

5. Bijlage: Kruidentuin index

De kruidentuin index is georganiseerd in wandelrichting.

Hierbij de layout die gehanteerd wordt om de kruiden te localiseren. Kruiden verplaatsen zich natuurlijk dus kan het altijd voorkomen dat kruiden zich op naburige percelen bevinden. Ook is het nooit zeker of kruiden de winter overleefd hebben en dus nog aanwezig zijn.

