

# *Eetbare wilde planten en vruchten*

## *Inleiding*

Er groeien verschillende planten en vruchten in de natuur die eetbaar zijn. U mag echter niet zomaar alles plukken! Veel planten hebben inmiddels wettelijke bescherming gekregen! Ook is niet alles even veilig om te plukken. Soms lijkt een giftige plant sterk op een eetbare soortgenoot. Vindt u exemplaren die u niet goed herkent, laat ze dan staan. Vraag in geval van twijfel altijd advies aan een deskundige. Wees verder zuinig op de natuur. Richt geen schade aan door planten met wortel en al uit de grond te trekken. Neem niet meer mee dan u nodig hebt. Pluk geen wilde planten of vruchten langs bermen van drukke wegen, omdat op die planten veel stof en uitlaatgassen terecht komen. Ook plaatsen waarvan u weet of vermoedt dat er wordt gespoten met insecticiden en onkruidverdelgers kunt u beter mijden. Wanneer u bessen gaat plukken, trek dan handschoenen aan (doornen!) en gebruik een schaar. Tenslotte nog een goede raad: was wilde planten en vruchten zorgvuldig. Vooral als u ze plukt binnen de bebouwde kom kunnen ze sterk vervuild zijn.

## *Zeespinazie (Limonium vulgare)*

Bloeitijd: juli-oktober.

Pluktijd: mei-juni. Hoogte: ½ meter.

De bloemen van zeespinazie zijn paars tot blauwachtig. De plant komt algemeen voor op zilte gronden zoals b.v. de wadden en schorren.

De bladeren van zeespinazie kunt u koken als groente (kooktijd  $\pm$  5 min.). De smaak is al enigszins ziltig.

## *Zevenblad (Aegopodium podagraria)*

Bloeitijd: juni-september.

Pluktijd: april-mei.

Hoogte:  $\pm$  1 meter.

De stengels van de plant zijn hol. De bloemen zijn meestal wit; bij uitzondering roze. Zevenblad is te vinden in bossen en onder hagen in tuinen. De bladeren kunnen niet alleen rauw in een salade, maar ook gekookt als groente worden gegeten (kooktijd  $\pm$  5 min.). De smaak van de gekookte bladeren lijkt op die van spinazie.

## *Duizendblad (Achillea millefolium)*

Bloeitijd: juni-oktober.

Pluktijd: vanaf april.

Hoogte:  $\pm$  31 meter.

De plant is in zijn geheel licht behaard. De bloemen zijn wit of roze. De plant komt algemeen voor en is ook geschikt als tuinplant. De bladeren zijn wat bitter van smaak. Kleine hoeveelheden ervan kunt u verwerken in salades. Eet u ze als bladgroente, verwijder dan de taaie stelen en kook de bladeren 20 minuten. Giet het water af en stoof ze nog na in wat boter of margarine.

## *Witte dovenetel (Lamium album)*

Bloeitijd. maart-oktober.

Pluktijd: maart-april.

Hoogte: 30 á 60 centimeter

Zoals de naam al zegt, heeft de plant witte bloemen. De witte dovenetel komt zeer algemeen voor in weilanden en langs dijken. In de tuin. zijn ze als vaste plant te kweken. De bladeren kunnen worden bereid als spinazie; (kooktijd  $\pm$  5 min.).

## *Paardebloem (Taraxacum officinale)*

Pluktijd: maart-september.

Pluk alleen de zachte, lichtgroene, weinig ingesneden jonge bladen.

**Gebruik:** maak van de paardebloembladen sla, door de bladen te wassen, uit te laten lekken en te mengen met een slasaus of een saus van olie, peper, azijn, zout en mosterd (vinaigrettesaus). Maak de sla extra lekker met wat plakjes hardgekookt ei en blokjes uitgebakken mager rookspek.

## *Veldzuring (Rumex acetosa)*

Bloeitijd: mei-juli.

Pluktijd: april-mei en augustus-september.

Kruidachtige overblijvende plant, stengel ca. 1 m. hoog, kaal, effen of gevorkt. De pijlvormige bladeren hebben een groene tint met rode spikkeltjes.

Bloemen: wit of rood aanlopend, ontspruiten aan het uiteinde van de stengel in langwerpige trossen.

**Gebruik:** De plant bevat oxaalzuur, dus het gebruik niet overdrijven! Kook de zuringblaadjes als andijvie. Op smaak maken met wat suiker, boter of margarine en zout. De groente binden met aardappelmeel.

### *Zuringsoep*

150 gram zuringbladen, 1 liter bouillon, 3 eetlepels bloem, 2 eetlepels boter of margarine, suiker, peper, zout, en een ui. Smoor de gewassen zuring en kleingesneden ui in de boter of margarine. Voeg de bouillon erbij. Bind de soep met aangemengde bloem. Maak de soep op smaak met wat suiker, peper en zout.

## *Muur (Stellaria media)*

Bloeitijd: mei-september

Pluktijd: maart-oktober.

Hoogte: ca. 60 cm.

Het is een kruipend, wijdvertakt plantje met spits-ovaal vormige blaadjes en witte bloempjes. Pluk het hele plantje, maar trek de wortels er niet mee uit.

**Gebruik:** het heeft in meerdere opzichten een geneeskrachtige werking.

Salade: maak een sla door de plantjes te wassen, te snijden en uit te laten lekken. Maak de muur aan met een vinaigrettesaus. De muur kan ook gekookt worden ( $\pm$  2 kg voor 4 personen), met aanhangend water, in  $\pm$  15 minuten. Bind het kookvocht met aangemengd aardappelmeel. Maak de groente op smaak af met peper en zout en 1 eetlepel boter of margarine. Muur heeft geen sterk uitkomende smaak. De smaak wordt opgehaald door wat zuring mee te koken.

## *Zeekraal (Salicornia europaea)*

Pluktijd: april-juli.

Een bladloze, eenjarige plant met sterk vertakte, vlezige, groene of roodachtige stengels.

**Gebruik:** alleen in jonge toestand geschikt voor consumptie. Pluk alleen de bovenste stukjes, die zijn vlezig. De onderste stukken zijn vaak houtig. De zeekraal wordt gevonden op de wadden en de Zeeuwse schorren.

### *Recept*

1 kg zeekraal, 1 eetlepel boter of margarine, peper, en een ui.

Was de zeekraal en laat de groente enige tijd in water staan zodat het zout er enigszins uittrekt. Zet de zeekraal op met een bodempje kokend water en kook de groente in  $\pm$  5 minuten gaar. Fruit intussen de kleingesneden ui, in boter of margarine, lichtbruin en schep die door de afgegoten, zeekraal. Breng de groente op smaak met peper. Geef gekookte zeekraal ook eens met een kaassaus.

## *Meidoorn (Crataegus oxyacantha)*

Bloeitijd; april-juni.

Pluktijd bladeren: april-mei.

Bessen: oktober-januari.

Hoogte: 2 á 10 meter.

De bloemen van de meidoorn zijn meestal wit. Ze hebben een speciale geur die veel insecten aantrekt. De bessen zijn eivormig en geel tot rood van kleur. De meidoorn komt algemeen voor in bossen en duinen.

**Gebruik:** de hele jonge blaadjes kunt u toevoegen aan sla. Ze hebben een nootachtige smaak. Van de bessen kunt u gelei maken, echter wel in combinatie met zure vruchten, (b.v. zure appels). Zure vruchten bevorderen het geleren. Het resultaat is matig.

## *Zuurbes (Berberis vulgaris)*

Bloeitijd: mei-juli.

Pluktijd: oktober-januari

Hoogte: 1 á 3 meter.

De zuurbes heeft kleine gele bloemen die in trossen hangen. De bessen zijn vuurrood en langwerpig. De zuurbes komt algemeen voor in bossen en duinen. Van de bessen kunt u jam maken; ze zijn wel aan de zure kant. Pluk ze zo rijk mogelijk, dan heeft u minder suiker nodig.

## *Vlier (Sambucus nigra)*

Eén van de bekendste.

Bloeitijd: juni, met mooie witte schermen.

Pluktijd: Bloemen in juni-juli. bessen in augustus.

Hoogte: een heester of boom van 3 tot 10 meter met dikke mergrijke twijgen die van helgroen tot bruin verkleuren. Zeer algemeen in bosranden, langs wegen en ook in de grotere tuinen. Let op, er is ook een bergvlier en een kruidvlier, welke niet geschikt zijn voor consumptie!

**Gebruik:** Van de gewone of zwarte vlier de rijpe zwarte bessen voldoende lang koken. Ze zijn geschikt voor jam en sap lekker met bronwater.

**Verzorging:** groeien doet de vlierbes onder bijna alle omstandigheden, maar als het om regelmatig en veel bessen te doen is, zullen toch een aantal dingen in acht genomen moeten worden, zoals de grond. Op klei worden meer bessen geplukt dan op zand en de vlier heeft een enorme hekel aan natte voeten. Vlier is gemakkelijk te vermeerderen door stekken te snijden van eenjarig hout, met een lengte van drie knoppen en die zover in de grond te steken dat nog één knop er bovenuit steekt. Dat kan in de herfst, maar ook heel goed in februari en in alle grondsoorten. Om veel bessen te verkrijgen moet u goed letten op snoei en belichting. De meeste bessen worden geoogst van struiken die in het volle licht staan! Vlier is te vergelijken met de zwarte bes, d.w.z. dat de zwaarste trossen worden geoogst van eenjarig hout. Snoeien van vlier betekent dus een sterke vervangingsnoei door ouder hout elk jaar weg te nemen ten gunste van jonge twijgen.

Van enkele wilde vruchten kunt u heerlijke gelei maken.

*Vlierbessen:*

Pluktijd: augustus-september.

Pluk de zwarte bessen.

*Lijsterbessen:*

Pluktijd augustus-september.

Pluk de rode bessen en combineer met andere vruchten, b.v. 250 gram lijsterbes met 750 gram appels of pruimen.

*Rozenbottels:*

Pluktijd: augustus-oktober, pluk van alle soorten rozen de rode vruchten.

*Kersappeltje:*

Pluktijd: augustus-september, pluk de rode of gele vruchten.

*Japanse appeltjes:*

Pluktijd: augustus-oktober, pluk de gele vruchten.

*Bramen:* pluktijd augustus-september, pluk de donkergekleurde vruchten.

*Bosbessen:*

Pluktijd: juli-september, pluk de donkerblauwe bessen.

*Vossebessen:*

Pluktijd: augustus-oktober, pluk de rode bessen.

**Gelei**

2 kg vruchten, per liter sap  $\frac{3}{4}$  kg suiker, citroensap. Was de vruchten, snijd ze eventueel in stukken en haal indien mogelijk de pitten eruit.

Kook de vruchten met weinig water zacht. Schenk ze uit op een natgemaakte doek die op een vergiet ligt. Laat ze enkele uren uitlekken. Meet het volume van het vocht. Breng het vocht weer aan de kook en voeg de afgewogen suiker in gedeelten bij het vruchtensap. Roer er citroensap door en laat de massa inkoken tot jamdikte (controleer die door een druppel te laten vallen op een bord; wordt die dik, dan is de gelei goed van dikte).

**Jam**

Jam wordt gemaakt door de wilde vruchten tot moes te koken (zeef de pitten van de rozenbottels e.d. eruit). Kook de moes met  $\frac{3}{4}$  kg suiker per kg en citroensap naar smaak in. Controleer de dikte door een druppel op een bord te laten vallen. Loopt hij niet meer uit, dan heeft de jam de juiste dikte. Vul de met heet sodawater schoongemaakte potjes en sluit ze af met natgemaakt cellofaanpapier en een elastiekje.

a v v n