

Compactgids Wildplukken

**INCLUSIEF
MINIPOSTER!**



KOSM • S

Compactgids

Wildplukken



KOSM • S

KOSM • S

www.kosmosuitgevers.nl

Voor het eerst gepubliceerd in Groot-Brittannië (2020) door Bloomsbury Wildlife, Bloomsbury Publishing Plc.

Oorspronkelijke titel: *Concise Foraging Guide*

© 2020 tekst: Tiffany Francis-Baker

© 2020 illustraties: omslag en voorwerk: Tiffany Francis-Baker, alle andere illustraties: Bloomsbury Publishing

© 2021 voor de Nederlandse taal: Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen

Vertaling: Ger Meesters

Eerste druk, 2021

ISBN 978 90 215 7892 7

NUR 420

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze en/of door welk ander medium ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. Noch de maker, noch de uitgever stelt zich echter aansprakelijk voor eventuele schade als gevolg van eventuele onjuistheden en/of onvolledigheden in deze uitgave.

Inhoud

Een introductie tot wildplukken	5
Veilig en legaal wildplukken	6
Bewaren, conserveren en bereiden van geoogst voedsel	7
Vruchtenjam maken	8
Mede maken	9
Kruiden drogen	9
Paddenstoelen bewaren	10
Schelpdieren veilig verzamelen	11
■ Vruchten	12
■ Noten en zaden	36
■ Bloemen	41
■ Groentes	47
■ Kruiden	82
■ Wortels	95
■ Hele planten	100
■ Paddenstoelen	103
■ Zeewieren	194
■ Schelpdieren	202
Woordenlijst	206
Register	206
Dankwoord	208

Een introductie tot wildplukken

Wildplukken is net zo oud als de mensheid zelf. Duizenden jaren geleden, voordat de vroege mens aan het einde van het stenen tijdperk overging tot landbouw, hield hij zich in leven door op dieren te jagen en planten te verzamelen. Dit gedrag was de enige vorm van levensonderhoud gedurende 90 procent van de menselijke geschiedenis. In een wereld vóór online winkelen en afhaalrestaurants, was verzamelen een essentieel onderdeel van het dagelijks leven. Maar is het, nu we zo'n veilige, betaalbare en gevarieerde voedselproductie hebben, nog wel de moeite waard om te leren hoe we ons voedsel uit de natuur kunnen halen?

In het huidige Europa doen de meeste mensen die planten en paddenstoelen verzamelen dat voor hun plezier, niet uit noodzaak. Toch kan wildplukken nog altijd een belangrijk onderdeel zijn van het moderne menselijke overleven. In Groot-Brittannië werd rozenbottelsiroop tijdens de Tweede Wereldoorlog een populaire bron van vitamine C toen citrusvruchten moeilijker te importeren werden. En in Japan vertrouwden burgers op het zoeken naar 'sansai' ('berggroenten') om honger te voorkomen in tijden van oorlog en natuurrampen. In Kopenhagen leidde het 'wild food'-menu van het beroemde restaurant Noma tot een heropleving van wildplukken in Scandinavië.



6 Inleiding

Tegenwoordig kan het wildplukken een ethische en lonende hobby zijn om ons weer in contact te brengen met zowel de natuur als het voedsel op ons bord, twee gebieden waar we als soort niet meer mee bezig waren. Wanneer het duurzaam en respectvol wordt uitgevoerd, is wildplukken een milieuvriendelijke manier om aan voedsel te komen, aangezien er geen chemicaliën, pesticiden en wegwerpverpakkingen nodig zijn, de planten seizoensgebonden en biologisch zijn en er geen ecologische voetafdruk is door import en transport. Sterker nog, wildplukken is werkelijk gratis en voor iedereen toegankelijk, of je nu op het platteland of in de binnenstad woont.

Het is ook een geweldige manier om meer tijd in de natuur door te brengen. Wildplukken moedigt ons niet alleen aan om meer te weten te komen over verschillende soorten bomen, struiken, zeewier, kruiden, noten, vruchten, zaden en paddenstoelen, het helpt ons ook om met het landschap als geheel bezig te zijn. Wanneer we de natuur beter in de gaten houden, is de kans groter dat we dieren in het wild zoals vogels en insecten opmerken, hun leefgebieden beschermen en de kwetsbaarheid en complexiteit van onze ecosystemen erkennen. De tijd die we buiten doorbrengen, verbetert ons fysieke en mentale welzijn, en wildplukken is een goede manier om in contact te komen met de seizoenen en om de oorsprong van ons voedsel te ontdekken.

Veilig en legaal wildplukken

Een goede wildplukker gaat ethisch te werk. Pluk niet meer dan je nodig hebt om ervoor te zorgen dat de plantenpopulaties gezond blijven en laat genoeg over voor de vogels en andere dieren met wie we ons wilde voedsel delen. Het is gemakkelijk om je te laten meeslepen door een talrijke plant en meer te plukken dan je nodig hebt. En voordat je gaat wildplukken, moet je de wetten en regels kennen voor het plukken van planten zoals wilde bloemen. In Nederland is de algemene regel dat het plukken van wilde planten voor persoonlijk gebruik legaal is, zolang de planten niet beschermd zijn. Er is ook een verschil tussen

het plukken van een blad of bloem en het ontwortelen van de hele plant. Een gedeeltelijk geplukte plant kan meestal regenereren en overleven, maar een ontwortelde plant is voor altijd verdwenen. Vermijd het plukken van planten uit natuurreservaten of andere natuurgevoelige gebieden.

Denk erom dat je op openbare plaatsen blijft en wegblijft van privéterrein, en zoek niet langs de randen van akkers die vaak met chemicaliën zijn behandeld. Pas ook op voor populaire hondenuitlaatplekken. Zwangere vrouwen moeten voorzichtig zijn met enkele soorten, zoals wilde gagele en kamille, omdat deze complicaties kunnen veroorzaken. De gouden regel is verder dat als je niet 100 procent zeker bent van de determinatie, je het niet plukt. Als je er niet helemaal zeker van bent welke soort je hebt geplukt, is het gebruik ervan het risico gewoon niet waard.



Bewaren, conserveren en bereiden van geoogst voedsel

Het mooie van het eten van seizoensproducten is dat je het hele jaar door van een natuurlijke variëteit kunt genieten. Soms is het echter zinvol om de gebruiksduur van voedsel te verlengen door middel van conservering. Wanneer we van verse producten jam, dranken en specerijen maken, helpt dit om hun best eigenschappen te behouden en kunnen we er langer van genieten. Hierdoor wordt voedselverspilling verminderd en onze keukenkasten worden tegelijkertijd verrijkt. De belangrijkste natuurlijke ingrediënten die bij conservering worden gebruikt, zijn onder meer zout, suiker, citroenzuur (aanwezig in citroenen en andere citrusvruchten), azijn en olie.

8 Inleiding



Enkele van de meest eenvoudige technieken om voedsel te bewaren zijn drogen, inleggen, fermenteren, invriezen, thuisbrouwen, zouten en jam en gelei maken. Hieronder heb ik een selectie van eenvoudige conserveringstechnieken beschreven die je thuis kunt uitproberen om zo veel mogelijk uit je oogst te halen.

Vruchtenjam maken

Het maken van jam is een handige methode om vruchten uit het veld te gebruiken, die vele maanden mee-

gaan

als je de jam in de koelkast bewaard in een pot met een goed sluitend deksel. Als algemene regel geldt dat je ingrediënten in de volgende verhoudingen moet gebruiken: één deel vruchten, zoals bramen, vlierbessen, wilde aardbeien of zwarte bessen; één deel kookappels of wilde appels, vanwege de natuurlijke pectine om de jam te helpen geleren; twee delen rietsuiker, gouden suiker of kristalsuiker. Was de vruchten grondig voordat je grotere vruchten schilt en in kleine stukjes snijdt. Doe alle vruchten in een pan en breng ze zachtjes aan de kook om de sappen vrij te laten komen. Voeg na een paar minuten de suiker en een scheutje citroensap toe. Laat 20 minuten sudderen, onder goed roeren. Als het geheel ingedikt en jam-achtig is, vul je schone, gesteriliseerde potten met de jam.



Mede maken

Zelf brouwen is een leuke manier om te experimenteren met geplukte vruchten, en mede is een geweldig recept om mee te beginnen als je niet eerder alcohol hebt gebrouwen. Mede is een traditionele drank gemaakt van gefermenteerde honing en water, maar je kunt experimenteren met de smaak door vruchten als vlierbessen, bramen, sleespruimen of kruipbramen toe te voegen. Begin met het mengen van 1,2 kg honing, 1,9 liter vers water, 1 theelepel gedroogde gist en een flinke handvol vruchten naar keuze in een gesteriliseerde mandfles. Meng goed om de honing te verdelen, bijvoorbeeld met een lange houten lepel. Sluit de fles goed af en laat hem 4–6 weken op kamertemperatuur staan, giet het mengsel door een zeef in flessen en laat ze een jaar fermenteren voordat je de mede drinkt.



Kruiden drogen

Hoewel kruiden het best vers kunnen worden gebruikt, is het een goed idee wat te drogen en voor de rest van het jaar te bewaren. Deze methode werkt goed met wilde kruiden zoals marjolein, tijm, lievevrouwebedstro, kamille en duizendblad. Langzaam drogen aan de lucht is de gemakkelijkste en goedkoopste manier die helpt om de smaak en etherische oliën te behouden. Verzamel de kruiden voordat ze bloeien, net nadat de ochtenddauw is verdampt. Bundel vier tot zes stelen en bind ze tot een bosje, doe dat in een papieren zak en prik een paar gaatjes in de zak om lucht erdoorheen te laten stromen. Hang de zak in een warme, goed geluchte ruimte tot de kruiden droog zijn. Bewaar de gedroogde kruiden in luchtdichte containers en gebruik ze binnen een jaar.

10 Inleiding

Paddenstoelen bewaren

Er zijn drie eenvoudige manieren om paddenstoelen te conserveren: drogen, inleggen en bewaren onder olijfolie. Maak de paddenstoelen eerst schoon met een droge borstel en snijd ze in plakjes. Deze plakjes droog je aan de lucht op dezelfde manier als verse kruiden, of je legt ze op een bakplaat in de oven gedurende twee uur op de laagste temperatuur om zoveel mogelijk voedingsstoffen vast te houden.

Houd ze in de gaten om te voorkomen dat ze aanbranden en draai ze halverwege om. Gedroogde paddenstoelen kun je ook inleggen. Daarvoor breng je een pan met water en azijn aan de kook en laat je de paddenstoelplakjes 15 minuten sudderen. Laat ze iets afkoelen en doe de paddenstoelen met de vloeistof in gesteriliseerde potten, voeg rauwe knoflook en peperkorrels toe voor extra smaak. Om ze in olijfolie te bewaren, volg je dezelfde droogtechniek, daarna vul je potten met olijfolie en een scheutje azijnmengsel. Je kunt ook knoflook en andere kruiden toevoegen om de smaak te versterken. Het is belangrijk om de paddenstoelen altijd te verhitten voordat je ze bewaart in vloeistof om botulisme te voorkomen.



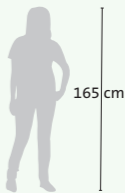
Schelpdieren veilig verzamelen

Vermijd bij het verzamelen van schelpdieren plaatsen waar vervuiling door bijvoorbeeld rioolzuiveringsinstallaties of industriegebieden het water kunnen verontreinigen. Doe wat onderzoek online of vraag de lokale bevolking als je er niet zeker van bent. Verzamel nooit vanaf steigers of havenhoofden – het is belangrijk om alleen schelpdieren te verzamelen in gebieden waarvan je weet dat ze dagelijks met zeewater bedekt worden. Het is daarom logisch om bij eb naar schelpdieren te zoeken. Kies de grootste, gezondste exemplaren die je kunt vinden en was ze grondig, verwijder alle modder en zand en schrob baarden en zeepokken eraf, voordat je ze in een emmer schoon, gefilterd zeewater of gezouten zoet water (35 g zeezout per liter) doet voor de nacht, zodat ze zichzelf kunnen reinigen. Bij mosselen moet je het water twee keer verversen. Controleer voordat je gaat koken of al je schelpdieren nog in leven zijn. Je kunt ervan uitgaan dat een schelpdier dood is als de schelpen al open zijn, gemakkelijk wijd opengaan of zichzelf niet meer sluiten als je probeert de schelp een beetje open te wrikken. Als je zover bent om ze te koken, gooi dan alle schelpdieren weg die dood lijken te zijn, evenals de schelpen die niet opengaan tijdens het koken.



Een opmerking bij de illustraties

Een silhouet van een mens van gemiddelde lengte (165 cm) is afgebeeld naast de illustraties van bomen om je te helpen bomen en struiken te determineren bij het wildplukken.



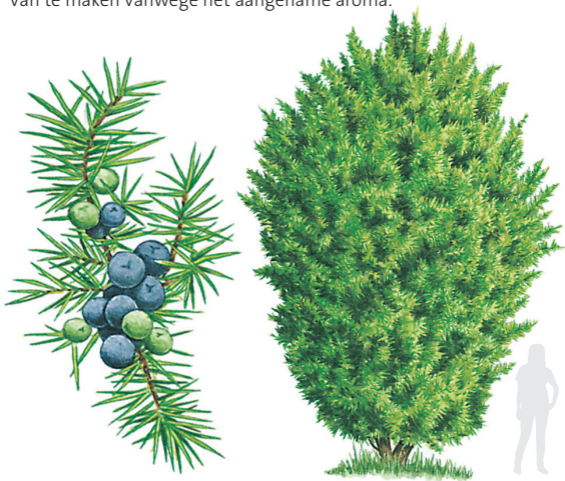
Jeneverbes

Juniperus communis

BESCHRIJVING Een kleine, struikachtige boom of struik van 6 m hoog. Roodachtige schors en naaldachtig blad, blauwgroen met een witte streep door het midden. Rijpe bessen zijn blauwzwart.

VERSPREIDING Inheems in het grootste deel van het gematigde noordelijk halfrond.

TOEPASSINGEN Bessen kunnen worden gebruikt in marinades en voor het kruiden van donker vlees zoals wild, rundvlees en lamsvlees. Ze kunnen ook worden gebruikt in kruidenthee, in een paté met eend of paddenstoelen, of toegevoegd aan zoete desserts met vruchten. In Scandinavië wordt het hout gebruikt om bakjes voor boter en kaas van te maken vanwege het aangename aroma.



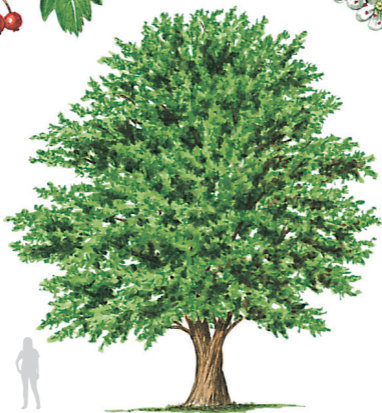
Eenstijlige meidoorn

Crataegus monogyna

BESCHRIJVING Een dichte, doornige boom met een ronde kroon die 10–16 m hoog wordt. De bladeren zijn glanzend groen met trossen roomwitte bloemen in de lente en kleine, rode bessen in de herfst.

VERSPREIDING Inheems in Europa, waar hij wijdverbreid is.

TOEPASSINGEN De bessen zijn te droog om rauw te eten, maar vormen een goede aanvulling voor een jam, omdat ze van nature veel pectine bevatten en gemakkelijk geleren. Je kunt ze ook toevoegen aan azijn, thee of vruchtendranken. Jonge bladeren hebben een delicate smaak en kunnen worden gemengd in een aardappelsalade.



Hop

Humulus lupulus

BESCHRIJVING Een meerjarige, wijnstokachtige plant die tot 6 m hoog langs heggen klimt en zichzelf ondersteunt door zich rond andere planten te wikkelen. De bladeren zijn groot met drie tot vijf lobben en mannelijke bloemen zijn 4-5 mm breed. Vrouwelijke bloemen vormen geelgroene bellen met overlappende schutbladen.

VERSPREIDING Algemeen in Nederland en Midden- en Zuid-Europa.

TOEPASSINGEN Onbevruichte vrouwelijke bloemen kunnen worden geplukt en gedroogd om bier van te maken, net als van hun geteelde soortgenoten. Hop voegt een citrusachtige bitterheid toe aan bier en gedroogde bloemen kunnen voor gebruik vele maanden worden bewaard. Jonge bloemen kunnen in het voorjaar worden geplukt en gestoomd en met asperges en een beetje boter worden bereid.



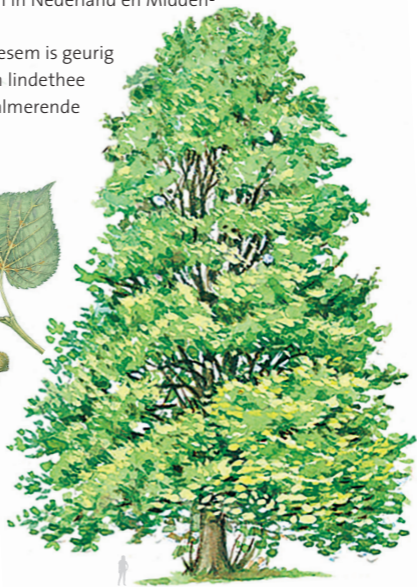
Hollandse linde

Tilia x vulgaris

BESCHRIJVING Een hoge bladverliezende boom die tot 45 m hoog en 15 m breed kan worden. De schors is glad en grijsbruin en de bladeren zijn breed en ovaal van vorm met getande randen, vaak glanzend en kleverig door honingdauw. Bloemen zijn klein en geurig met vijf geelwitte bloemblaaden en in een tros gerangschikt. De vrucht is een eivormig nootje.

VERSPREIDING Algemeen in Nederland en Midden- en Zuid-Europa.

TOEPASSINGEN Lindebloesem is geurig en wordt gebruikt om lindethee mee te maken, een kalmerende kruidenremedie.



Grote brandnetel

Urtica dioica

BESCHRIJVING Een grove vaste plant, die tot 1,2 m hoog wordt, bedekt met brandharen, groeit vaak in grote, ondoordringbare groepen. De stengels zijn lang en kruipend met getande, hartvormige bladeren. Bloemen hebben vier kleine, groene bloembladen en zijn in losse aren gerangschikt.

VERSPREIDING Algemeen en wijdverbreid in Nederland en Europa.

TOEPASSINGEN Jonge bladeren en scheuten kunnen worden gekookt als spinazie, toegevoegd aan omeletten en frittata's, gebakken in boter met knoflook, of toegevoegd aan hete soepen, sauzen, stoofschotels en curry's. Brandnetels zijn uitstekend voor zelfgebrouwen bier met een heldere, roodbruine kleur.



Witte dovenetel

Lamium album

BESCHRIJVING Een harige, aromatische vaste plant die tot 70 cm hoog kan worden, met kruipende stengels, deze soort lijkt op de grote brandnetel maar dan zonder diens brandende bladeren. De bladeren zijn getand en puntig, en de bloemen zijn wit of crèmekleurig met een bovenlip met een kap.

VERSPREIDING Algemeen en

wijdverbreid in Nederland en Europa, maar zeldzaam in Zuid-Europa.

TOEPASSINGEN Jonge bladeren en scheuten kunnen worden gekookt als spinazie, toegevoegd aan omeletten en frittata's, gebakken in boter met knoflook, of toegevoegd aan hete soepen, sauzen, stoofschotels en curry's.



Wilde gage

Myrica gale

BESCHRIJVING Een bladverliezende struik die tot 2 m hoog en 1 m breed kan worden. Er wordt een aromatische hars in klieren op de twijgen en bladeren geproduceerd. De bladeren zijn ovaal van vorm, lang en licht getand. Rode of oranje katjes verschijnen aan de uiteinden van glanzende, roodachtige scheuten. Vruchten zijn kleine, wasachtige bessen.

VERSPREIDING Lokaal algemeen in West-Europa en in Nederland vooral in de oostelijke helft en op de Waddeneilanden.

TOEPASSINGEN Gagebladeren werden van oudsher gebruikt om bier op smaak te brengen voordat hop populair werd. Als alternatief kunnen de bladeren en bessen worden gedroogd en toegevoegd aan herfststoofschotels, of gehakt en gecombineerd met boter en wilde marjolein om gebraden kip te kruiden.



Geel nagelkruid

Geum urbanum

BESCHRIJVING Een overblijvend kruid dat 60 cm hoog wordt, met geveerde bladeren met één tot vijf paar blaadjes, elk diep gelobd met getande randen. Bloemen worden 1,5 cm breed, met vijf gele kroonbladen, afzonderlijk staand of in losse trossen. Vruchten zijn klein en bruin als ze rijp zijn met paarsachtig bruine haren.

VERSPREIDING Algemeen en wijdverbreid in Nederland en Europa, maar zeldzaam in Scandinavië.

TOEPASSINGEN Jonge bladeren kunnen worden geplukt wanneer de bloemen beginnen te bloeien en als spinazie worden gebruikt in zomersoepen en stoofschotels. De wortels werden van oudsher gebruikt als specerij voor soepen en bier, vanwege hun sterke, kruidnagelachtige smaak. Voeg eens een geschilde wortel met kaneel, nootmuskaat en peperkorrels toe aan glühwein.



- Prachtige, natuurgetrouwe tekeningen van 194 vruchten, noten, zaden, planten, kruiden, paddenstoelen, zeewier en zeevruchten die je zelf kunt vergaren
- Belangrijkste informatie over kenmerken, verspreiding en leefomgeving
- Handige tips voor het koken, bakken en bewaren
- Met unieke miniposter: de eetbare soorten gerangschikt per seizoen en leefomgeving
- Met duurzame kunststof omslag



9 789021 578927

www.kosmosuitgevers.nl

**KOS
M•S**

NUR 420

Kosmos Uitgevers,
Utrecht/Antwerpen