



KAARTENDECK
DE
NATUURLIJKE
APOTHEEK



CHRISTINE IVERSON

TE HERKENNEN AAN

De berk heeft een schitterende zilverwitte, vloeipapierdunne bast en elegante hangende takken. De lichte kruin biedt bladeren die tot de bosgrond reikt. De klein en de puntige randjes vervagen in de herfst tot geel. In de lente bloeien er mooie gele katjes in, die in de herfst donkerrood kleuren en via de wind een enorme hoeveelheid zaad verspreiden.

GEBRUIK

Gedroogd berkenblad en berkensap werken licht vocht afdrijvend en werden vroeger gebruikt om problemen met de blaas en nieren te verlichten. Huidproblemen zoals vlekken en een koortslip werden behandeld met een sterk brouwsel van de bast en bladeren. Berkensap staat bekend om zijn zoete smaak en kan in het voorjaar uit een volgroeide boom worden getapt om er wijn, siroop of een verzachtende huidlotion van te maken.

HOE GEBRUIK JE DEZE KAARTENSET?

Welkom bij het kaartendeck van *De natuurlijke apotheek*, de perfecte metgezel voor al je pluktochten. Deze prachtige kaarten zijn voorzien van duidelijke fullcolourfoto's om je te helpen 52 veelvoorkomende planten veilig te herkennen. Daarnaast vind je boeiende informatie over hun geneeskrachtige werking en andere toepassingen.

Wildplukken is een mooie manier om naar buiten te gaan, opnieuw contact te maken met de natuur en aan te sluiten bij een lange, rijke traditie van kruidkundigen en

hun remedies. Veel van de planten in deze set komen niet alleen voor in velden, bossen en wouden, maar ook gewoon in de stad; het is een kwestie van goed om je heen kijken!

Neem voor eenvoudige huismiddeltjes die je kunt maken met je geplukte vondsten ook eens een kijkje in het boek *De natuurlijke apotheek* van Christine Iverson.

VEILIG PLUKKEN

Het is van groot belang om zelf verantwoordelijkheid te nemen voor je veiligheid tijdens het wildplukken. Veel planten zijn niet geschikt voor gebruik tijdens de zwangerschap, bij jonge kinderen of baby's, of bij mensen met bepaalde medische aandoeningen.

Raadpleeg je arts als je twijfelt. Als je niet voor de volle 100 procent zeker weet wat je plukt, pluk het dan niet!

PLUKKEN: HOE DOE JE DAT?

- 🍃 **Locatie:** als je op privéterrein wilt verzamelen, moet je eerst toestemming vragen aan de eigenaar. Mijn ervaring is dat je iemand meestal wel kunt overhalen je toegang te verschaffen als je diegene wat zelfgemaakt lekkers belooft. Blijf weg bij gebieden die zijn vervuild door verkeer of honden en bij velden die met insecticiden zijn bespoten.
- 🍃 **Respect voor de natuur:** pluk niet meer dan je nodig hebt en laat voldoende staan voor dieren. Probeer de natuurlijke leefomgeving niet te verstoren en neem altijd je afval mee. Blijf weg uit beschermde gebieden; ze worden niet voor niets beschermd.
- 🍃 **Pluk geen bedreigde soorten (hier kan je gids je bij helpen):** het uitgraven van plantwortels is uit den boze, tenzij er een overvloedig aanbod is en het een veelvoorkomende plantensoort is.



PLUKKALENDER

JANUARI, FEBRUARI, MAART

Brandnetel, daslook, gaspeldoorn, hulstblad, klimopblad, look-zonder-look, paardenbloemwortel, vogelmuur

APRIL, MEI, JUNI

Berkenblad, beuk, bijvoet, brandnetel, dagkoekoeksbloem, daslook, duizendblad, echte koekoeksbloem, eik, fluitenkruid, gaspeldoorn, geel walstro, gewone rolklaver, gewone smearwortel, gulden sleutelbloem, heekruid, hondsroosbloesem, hulstblad, kamperfoelie, kievitsbloem, kleeftkruid, klimopblad, lievevrouwebedstro, look-zonder-look, meidoornbloesem, middelste teunisbloem, moerasspirea, paardenbloemblad en -wortel, papaver, sint-janskruid, stengelloze sleutelbloem, vlasbekje, vlierbloesem, vogelmuur, weegbree, wilde hop

JULI, AUGUSTUS, SEPTEMBER

Beukenoot, bijvoet, boerenwormkruid, bramen, brandnetel, duizendblad, eik, gaspeldoorn, geel walstro, grote kaardenbol, hazelnoot, heekruid, hulstblad, jeneverbes, kaasjeskruidbloesem, kamille, kamperfoelie, kleeftkruid, klimopblad, klis, korenbloem, lijsterbes, look-zonder-look, maretak, meidoornbes, middelste teunisbloem, moerasspirea, paardenbloemblad en -wortel, paardenstaart, toorts, vlasbekje, vlierbes, vogelmuur, weegbree, wilde cichorei

OKTOBER, NOVEMBER, DECEMBER

Brandnetel, hondsroos, hulstblad, klimopblad, meidoornbes, muizendoornbes, vlasbekje, vogelmuur, wilde appel

