






HOOFDSTUK EEN

BASISKENNIS WILDPLUKKEN



Voordat je het bos of de berm induikt is het handig om wat basiskennis over wildplukken tot je te nemen. Zelfs als je al ervaring hebt met het zoeken naar eetbare planten, kan het geen kwaad om jezelf eraan te herinneren hoe je dat veilig én succesvol doet.

Op de volgende bladzijden vind je allerlei basics die nuttig zijn voor jou als wildplukker: waar je op moet letten, waar en wanneer je iets kunt vinden, en hoe je je vondsten kunt omtoveren tot iets lekkers in de keuken. Naast een heleboel handige tips geven we je hier ook een praktische lijst met spullen die goed van pas komen.



WAT IS WILDPLUKKEN EN WAAROM IS HET ZO LEUK?

Wildplukken is het verzamelen van (delen van) planten in de vrije natuur om ze te eten, ermee te koken of om er bijvoorbeeld geneeskrachtige middelen van te maken. Vroeger was het een manier van leven; nu worden die oude, bijna vergeten vaardigheden en kennis door veel mensen herontdekt. Dit kan zijn vanwege een behoefte aan een grotere verbondenheid met de natuur, of een behoefte om andere smaken te ontdekken of om meer volgens de seizoenen te gaan leven.

In een wereld waarin je met één telefoontje pizza kunt bestellen of in december aardbeien en perziken aan huis kunt laten bezorgen met een simpele veeg over je scherm, is veel van de magie van zelf voedsel verzamelen verdwenen. Wég zijn de voorpret van herfstdagen vol rozenbottels en dikke hazelnoten, de geheime kennis waar de beste wilde aardbeien groeien, en het samen op pad gaan om vruchten, zaden en wortels te verzamelen voor de winter.

Wildplukken brengt een deel van die magie terug, met dat fijne gevoel van de 'jacht': scannen, langzamer lopen en nét als je wilt opgeven ineens oog in oog staan met een plek vol sappige ingrediënten. Bo-

vendien leer je de echte seizoensmaak van inheemse planten waarderen, op dat ene korte moment waarop ze perfect rijp zijn. Verder leert wildplukken je om te vertrouwen op jezelf en je natuurlijke omgeving. Een crumble eten waarvoor je zelf het fruit hebt gezocht, verzameld en bereid, voelt fantastisch. Het zorgt bovendien voor meer waardering voor een bakje fruit uit de winkel, zeker als je bedenkt dat de struik die het voortbracht waarschijnlijk een heel jaar nodig had om het aan ons te kunnen geven.



MEIDOORN

Meidoorn groeit als struik of boom. Hij kan tot 8 m hoog worden, heeft een bruinrijze bast met scheuren, en twijgen met lange, stekelige doorns. Het is een van de eerste bomen die in het voorjaar hun jonge groene blaadjes laten zien. In mei verschijnen talloze kleine witte geurige bloemen, de bloesem. In de herfst verschijnen de kleine donkerrode bessen.

Wanneer en waar te vinden?

Meidoorns groeien in houtwallen, struikgewas en bosranden in heel Europa. Ze zijn robuust en kunnen op verschillende grondsoorten en winderige plekken overleven, vaak met dramatische vormen doordat de bomen ombuigen door de wind. Begin april kun je jonge groene blaadjes oogsten, rauw te eten. Begin mei zijn de bloemen klaar om te plukken. De bessen kun je oogsten van eind augustus tot begin december.

Gebruik

Jonge bladeren zijn lekker in salades of op brood en hebben een lichte, nootachtige smaak. Meidoornbloesem is zoet en aromatisch en kan rauw gegeten worden, of met suiker en water tot een siroop of limonade gekookt. De bessen zijn vaak te zuur om rauw te eten, maar gekookt vormen ze heerlijke jam, thee, limonade of chutney.

WIST JE DAT?

De Nederlandse naam 'meidoorn' is een verwijzing naar de doornige takken en de bloei in de maand mei. Hij staat ook wel bekend als 'haagdoorn'.

STRANDPUDDING

Met dit recept tover je een handvol zeewier om tot een romig, verrukkelijk dessert dat helemaal niet naar de zee smaakt, maar wel zonnige strandbeelden oproept! Genoeg voor zes personen.

Ingrediënten

1 flinke handvol carrageen	1 tl honing
850 ml volle melk	1 tl kaneel
2 el fijne kristalsuiker	½ tl nootmuskaat
2 tl vanille-extract	1 ei, gesplitst

Bereiding

Was het carrageen grondig en doe het in een pan met de melk, suiker, vanille, honing, kaneel en nootmuskaat.

Breng aan de kook, zet het vuur laag en laat het mengsel 25 minuten sudderen; roer zo vaak mogelijk. Het zal geleidelijk indikken.

Giet het melkmengsel door een zeef in een hittebestendige kom om alle carrageendelen eruit te vissen. Klop de eidooier erdoor. Klop het eiwit in een brandschone kom stijf en spatel het door het melkmengsel. Verdeel over zes ramekins. Laat 2-3 uur in de koelkast opstijven.

BOSBESSEN MUFFINS

Dit recept is ook fantastisch met wilde frambozen, bramen of vossenbessen. Voor twaalf personen.

Ingrediënten

250 g zelfrijzend bakmeel	110 g fijne kristalsuiker
1 tl bakpoeder	2 biologische eieren
75 g ongezouten boter, gesmolten en iets afgekoeld	175 ml volle melk
	1 tl vanille-extract
	175 g blauwe bosbessen

Bereiding

Verwarm de oven voor op 190 °C (hetelucht 170 °C, gasovenstand 5). Vet een muffinplaat in of zet er papieren vormpjes in.

Zeef het bakmeel en bakpoeder boven een kom. Klop in een beslagkom de boter, suiker, eieren, melk en vanille met een elektrische mixer door elkaar. Spatel het meelmengsel er luchtig door – meng niet te lang.

Schep het beslag in de muffinvormpjes en verdeel de bosbessen erover; druk ze met een lepel iets onder het oppervlak. Door de bosbessen pas op het laatst toe te voegen voorkom je dat ze naar de bodem zinken.

Bak de muffins 18-20 minuten, tot ze vanboven licht goudbruin en vanbinnen gaar zijn.

HEIDE-SHORTBREAD

Geniet van dit lichte, knapperige shortbread met de zoete, geurige smaak van de heide. Heel bijzonder! Dit recept levert twaalf koekjes op en past goed bij Lindebloesemthee (blz. 112).

Ingrediënten

125 g tarwebloem
75 g licht gezouten boter, koud
30 g fijne kristalsuiker
1 tl gedroogde bloemetjes van struikhei

Bereiding

Verwarm de oven voor op 170 °C (hetelucht 150 °C, gasovenstand 3).

Zeef de bloem boven een grote kom. Snijd de boter in blokjes en voeg toe aan de bloem. Voeg daarna 20 g kristalsuiker toe.

Wrijf alles met je vingertoppen door elkaar tot het mengsel op broodkruimels lijkt. Voeg de gedroogde heidebloemetjes toe en meng goed.

Voeg 1 eetlepel water toe en kneed alles met je handen tot een samenhangend deeg. Is het nog te droog om uit te rollen, voeg dan nog 1 eetlepel water toe en probeer opnieuw.

Rol het deeg op een met bloem bestoven werkblad uit tot een lap van circa 1 cm dik en steek er rondjes uit met een ronde uitsteekvorm of de rand van een drinkglas van 4-5 cm in doorsnee.

Leg de rondjes op een met bakpapier beklede bakplaat en zet ze 30 minuten in de koelkast.

Bak de shortbreads 18-22 minuten in de oven of tot ze goudbruin zijn. Haal uit de oven en bestrooi ze met de rest van de suiker.

