

ANWB BASIS
NATUURGIDSEN

WILDPLUKKEN

92 EETBARE PLANTEN
EN VRUCHTEN
EENVOUDIG
HERKENNEN



KOSM • S

ZAKFORMAAT

Vind snel de juiste soort met de **KLEURCODE**

DE KLEURCODE maakt het makkelijker om wilde kruiden te herkennen omdat deze gebaseerd is op de kleur van de bloemen. Ter oriëntatie worden in dit boek de vijf basiskleuren wit, geel, rood, blauw en groen/bruin gebruikt. Maar bloemen voldoen niet altijd aan deze classificatie. Afhankelijk van de bodemsamenstelling zijn er tussentinten zoals roze, paars of violet. Deze worden altijd ingedeeld naar de kleur waar ze het dichtst bij staan. Violette bloemen vertonen verschillende kleurnuances tussen rood en blauw. Als ze er meer roodviolet uitzien, worden ze ingedeeld in de rode hoofdgroep, als ze meer blauwviolet lijken, vind je ze in de blauwe hoofdgroep. Als je het niet zeker weet, kijk dan bij beide basiskleuren. In de rubriek 'Wilde vruchten' worden de soorten gesorteerd naar de kleur van hun vruchten.

Wit of met een
vleugje kleur



BLZ. 6 TOT 31

Witte bloemen

De witte kleurgroep omvat zowel puur witte als roomwitte bloemen zoals lievevrouwebedstro, maar ook soorten waarvan de bloemen een andere kleurmenging hebben.

→ Violette nerven en een gele vlek aan de basis zijn zichtbaar op de witte bloembladen van klaverzuring.

→ Kamille heeft witte lintbloemen rond een geel centrum van buisbloemen.

→ En de wilde peen pronkt met een enkele zwartrode bloem in het midden van een wit bloemscherm.

INFO
De kleurenbalk
helpt bij de
navigatie in het
boek.

BLZ. 32 TOT 51

Gele bloemen

De kleur geel als bloemkleur is meestal vrij eenvoudig toe te wijzen. Hij varieert van lichtgeel via goudgeel tot sterk dooiergeel.

→ Maar ook in deze categorie zijn er soorten die gele bloemen met andere kleurenmengingen hebben. De bloemblaadjes van sint-janskruid zijn aan de rand zwart gestippeld en die van wederik hebben aan de basis een roodachtige zweem.

Bleek tot
krachtig geel



Rood, maar ook
roze en bruinrood



BLZ. 52 TOT 69

Rode bloemen

Wilde kruiden die duidelijk karmozijnrood bloeien, zoals de klapproos, komen zelden voor in de lokale natuur.

→ De rode kleurgroep omvat dus ook de tinten roze, bijvoorbeeld bij de grote klis, het roze van de bekende grote tijm of het roodviolet van de grote kattenstaart en groot kaasjeskruid. Bij alle tinten die hier zijn ondergebracht, overheerst echter altijd de rode component in de kleur.

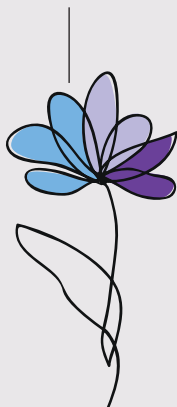
BLZ. 70 TOT 83

Blauwe bloemen

Ook voor de blauwbloeiende wilde kruiden is er een breed scala aan verschillende kleurnuances: het lichtblauw van wilde cichorei, het krachtige blauw van de bernagie, het inktblauw van de weidesalie en ook het blauwviolet van de gewone brunel of hondsdrif zijn bekend. Longkruid is een speciaal geval: de bloemen veranderen met de leeftijd van kleur, van roze via rood naar blauwviolet.

→ De pinksterbloem is soms verward: deze plant krijgt naast de bekende lichtblauwe bloemen soms ook witte en roze tot paarse bloemen.

Blauw, maar ook licht-
en donkerviolet



Opvallend groen
of bruin



BLZ. 84 TOT 91

Groene en bruine bloemen

In onze inheemse natuur komen ook - maar zelden - wilde kruiden voor met groene of opvallende bruinachtige bloemen. De bekendste soort van deze kleurgroep is de grote brandnetel.

→ Zeekraal - een plant die voorkomt langs de kusten van de Noordzee - met zijn in de takken verzonken bloemen, wordt hier ook beschreven.



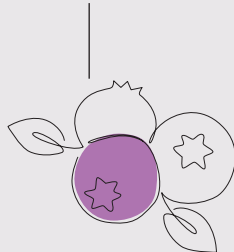
EXTRA INFO
VRUCHTEN
Wilde vruchten
tonen het hele
kleurenspeel van de
natuur.

BLZ. 92 TOT 121

Wilde vruchten

De kleurcode kan ook worden gebruikt om wilde vruchten te determineren. Hier gaat het om de kleuren van de vruchten. Ter oriëntatie worden de vier meest voorkomende kleuren van vruchten gebruikt: geel/oranje, rood, blauw/zwart en bruin. Maar ook hier zijn er verschillen. Afhankelijk van de mate van rijpheid verkleurt oranje soms naar rood of vertoont een donkerrode vrucht kleurnuances richting blauwzwart. Als je twijfelt over de classificatie, kijk dan bij de twee kleuren in kwestie.

Bij vruchten hangt de kleur ook af van de mate van rijpheid.



WITBLOEIENDE KRUIDEN

sneller determineren



De plant die je wilt determineren heeft witte bloemen.
Hoe ga je nu verder?



Tel de kroonbladen.



Vervolgens ga je naar de bladzijde waar de soorten beginnen met het bijbehorende aantal kroonbladen.



VANAF BLZ. 8

Tot 4 kroonbladen

Er is een heel assortiment witbloeiende wilde kruiden met vier kroonbladen. Het bekende lievevrouwebedstro is er één van, evenals twee soorten die vaak door elkaar worden gehaald: witte waterkers en bittere veldkers. → Een blik op de helmknoppen helpt om ze te onderscheiden: witte waterkers heeft gele, bittere veldkers paarse meeldraden.



VANAF BLZ. 16

5 kroonbladen

De groep witbloeiende wilde kruiden met vijf bloemblaadjes omvat niet alleen soorten

met duidelijk vijf zichtbare kroonbladen, zoals witte klaverzuring, maar ook soorten die een verkeerd aantal bloembladen lijken te hebben. De schijnbaar tien kroonbladen van vogelmuur zijn eigenlijk maar vijf diep ingesneden kroonbladen.



VANAF BLZ. 24

Meer dan 5 kroonbladen

In deze categorie staan niet alleen wilde kruiden waarvan de bloemen zichtbaar meer dan vijf kroonbladen hebben, zoals daslook.

→ Tot deze groep behoren ook veel soorten van de composietenfamilie, waarvan de bloemhoofdjes in feite uit vele afzonderlijke bloemen (buis- en lintbloemen) bestaan. Het bekende madeliefje is daar een goed voorbeeld van.



VANAF BLZ. 30

Tweezijdig symmetrische bloemen

In de botanie is tweezijdig symmetrisch de naam die wordt gegeven aan bloemen die uit twee spiegelbeeldige helften bestaan. Dit type bloem komt voornamelijk voor in de lipbloemenfamilie.

→ De algemene witte dovenetel is de enige soort in deze categorie die in dit boek wordt vermeld.



kleine bloemen met
4 kroonbladen en
6 meeldraden

hartvormig
hauwtjes

De verse bladeren van de grondrozet, →
verzameld voor de bloei, zijn erg lekker



Herderstasje

Capsella bursa-pastoris

Groeihoogte 5-50 cm

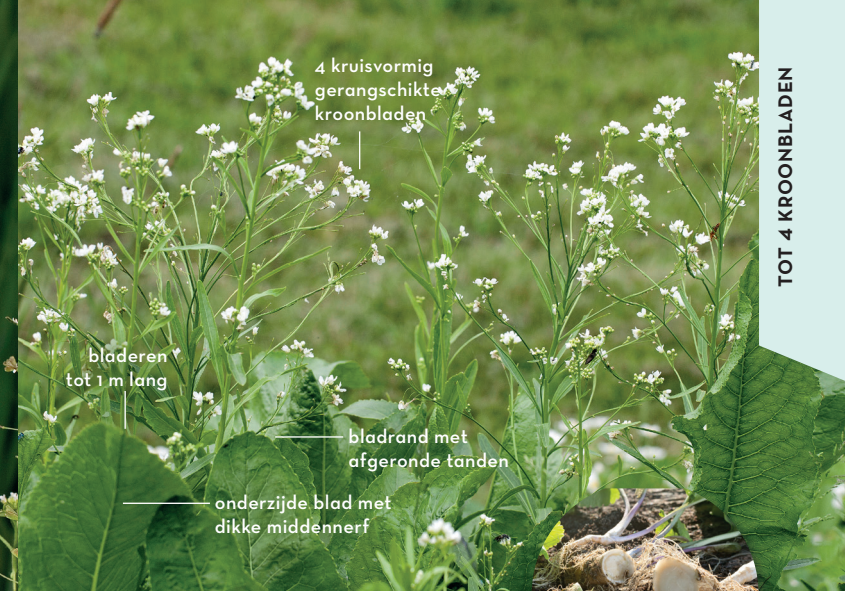
Bloeiperiode Februari-november

Habitat Weg- en akkerranden, tuinen, braakliggende terreinen. Een van de meest voorkomende wilde kruiden.

Verzamelen Bladeren, bloemen en ook de peperige zaden.

Smaak De basissmaak van de plant is waterkersachtig scherp. Hij doet een beetje denken aan rucola.

→ **TOEPASSING** Met hun pittige toets zijn de rozetbladjes uitstekend geschikt in salades, kwark- en roomkaasmengsels, maar ook in eiergerechten. Wanneer ze gedroogd zijn, leveren ze een thee die in de volksgeneeskunde wordt gebruikt bij lever- en galblaasklachten. De beste tijd om te oogsten is voor de bloei. De scherp smakende zaden worden als mosterdzaad gemalen en als specerij gebruikt. Je kunt er ook een aromatische wilde mosterd mee bereiden.



onderzijde blad met
dikke middennerf

bladrand met
afgeronde tanden

bladeren
tot 1 m lang

Mierikswortels zijn →
dik en vlezig

Mierik

Armoracia rusticana

Groeihoogte 60-120 cm

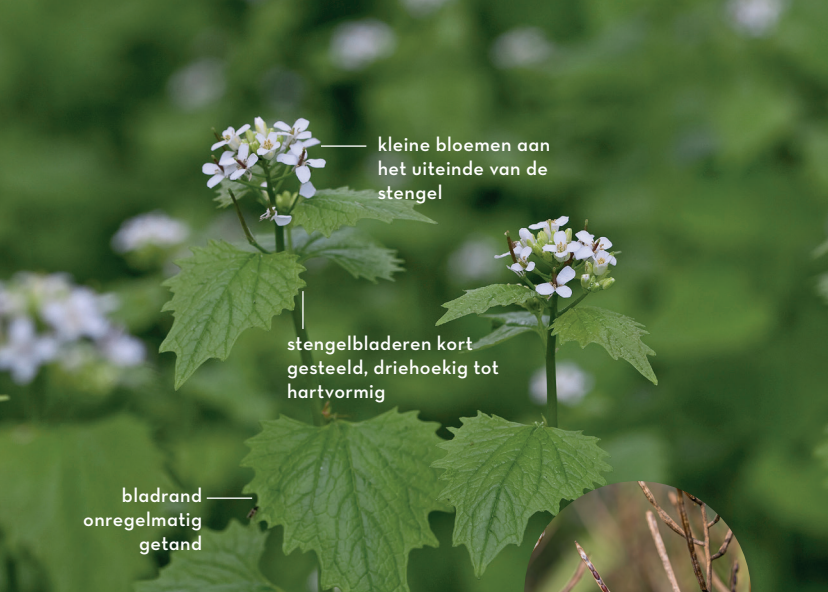
Bloeiperiode Mei-juli

Habitat Wordt sinds de oudheid verbouwd en groeit in het wild in onkruidranden langs paden en bermen, in woestijnen, vooral in de buurt van dorpen.

Verzamelen Bladeren en wortel.

Smaak Scherpe, kruidige basissmaak.

→ **TOEPASSING** Vroeger, toen peper voor velen onbetaalbaar was, werd mierikswortel gebruikt als pittig keukenkruid. Tegenwoordig is hij nog steeds erg populair. Mierikswortel geeft vlees en vis, roomkaas en kwark een intense kruidigheid. Bladeren die van maart tot mei zijn verzameld, kunnen fijngesneden gebruikt worden om soepen en groentestoofschotels te kruiden.



De vrucht is een vierkante, rechtopstaande peul met 6-8 zaden →



Look-zonder-look

Alliaria petiolata

Groeihoogte 20-100 cm

Bloeiperiode April-juni

Habitat Halfschaduwrijke bosranden en paden, hagen.

Verzamelen Jonge bladeren en scheuten voor de bloei; bloemen, zaden, wortels. De wortels van deze tweejarige plant worden geoogst in de herfst van het eerste levensjaar, uiterlijk in het volgende voorjaar - in ieder geval voordat de bloemsteel opkomt. Daarna worden de wortels hard en houtig.

Smaak Bloemen en zaden smaken onverwacht peperig pittig. De smaak van de wortels doet denken aan mierikswortel, de smaak van de bladeren doet denken aan een delicaat mengsel van knoflook en mosterd.



↑ Grondbladeren lang gesteeld, afgerond tot niervormig



↑ De bladeren en wortels geven vers en fijngehakt smaak aan kwark

→ **TOEPASSING** De plant kan alleen vers gebruikt worden. Hij verliest zijn fijne knoflooksmak wanneer hij wordt gekookt of gedroogd. De jonge bladeren en scheuten die vóór de bloei worden verzameld, geven salades, groentesoepen, kwark en eiergerechten smaak. Ze kunnen ook gebruikt worden in kruidenboter en pesto. De bloemen zijn geschikt als pittige decoratie van gerechten. De rijpe zaden worden verwerkt als mosterdzaad. De jonge, groene, nog malse hauwen worden vers als smaakmaker gebruikt. De wortel wordt gebruikt als specerij, vergelijkbaar met mierikswortel.

→ **LEKKER** Look-zonder-lookcrêpes: een handvol fijngehakte, jonge blaadjes geeft hartige pannenkoeken of crêpes een bijzondere smaak.

MEER WETEN, MEER ONTDEKKEN

met deze handige natuurgids
in zakformaat

OVERZICHTELIJK
de meest **voorkomende**
soorten in beeld

EENVOUDIG
snelle herkenning met
speciale kleurcodes

NAUWKEURIG
in **drie stappen** naar
de juiste soort

BEGRIJPELIJK
de **belangrijkste kenmerken**
helder uitgelegd



**KOS
M•S**

NUR 428

Kosmos Uitgevers,
Utrecht/Antwerpen



www.kosmosuitgevers.nl