

# Welke eetbare wilde plant is dat?



ANWB-gids voor eten uit de natuur

Ruim **300** kruiden,  
vruchten en noten



# Welke eetbare wilde plant

— is  
dat ?







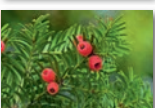






Hoe zijn de bladzijden opgebouwd?	4
Hoe determineer ik planten?	6
Tips voor het verzamelen van eetbare wilde planten	14

## De eetbare wilde planten

Bloemen met hoogstens 4 bloembladen	18	
Bloemen met 5 bloembladen	44	
Bloemen met meer dan 5 bloembladen	85	
tweezijdig symmetrische bloemen	114	
onopvallende/geen bloemen	141	
Struiken en bomen	156	
Giftige planten	200	
Lijst van giftige planten	228	
Wat te doen bij vergiftigingen?	231	
Recepten	234	
Register	244	

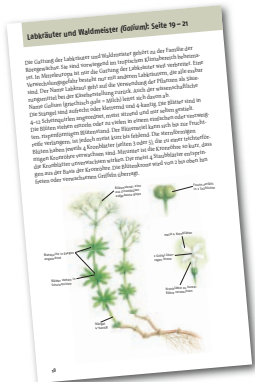
# Hoe zijn de bladzijden opgebouwd?

## Over het boek

Bij elke beschreven plant vind je informatie over het voorkomen en interessante feiten over het gebruik ervan. Informatieve illustraties met verwijzingen naar de belangrijkste kenmerken vergemakkelijken de herkenning. De grote hoofdfoto toont het typische uiterlijk of een typisch deel van de desbetreffende soort. Verdere illustraties informeren je over zinvolle details die belangrijk zijn voor de determinatie. De zijkolom bevat in tekst en afbeeldingen informatie over verzameltijd, giftige dubbelgangers en de vindplaats.

## De groepsportretten

De groepsportretten geven een overzicht van specifieke kenmerken van verwante planten. Ze beschrijven een geslacht of een familie. Deze kenmerken helpen bij het determineren van verwante planten.



### Hoogte (H)

De hoogte geeft de gemiddelde groeihoogte boven de grond aan. Afhankelijk van de groeiplaats zijn afwijkingen mogelijk.

### Habitat

De foto toont de plant in een natuurlijke omgeving.

### Vindplaats

Voor iedere plantensoort worden de regionale verspreiding en de kenmerkende habitat beschreven.

### Verzameltijdstip

Voor de te gebruiken plantendelen worden hier de geschikte verzameltijden in maanden vermeld.

### Gelijkende giftige soorten

Bij de planten worden, indien beschikbaar en bekend, de verwarringsmogelijkheden met giftige plantensoorten aangegeven. Als hier geen gelijkende giftige soort wordt genoemd, sluit dat echter niet voor 100% uit dat zo'n soort niet bestaat.

### Giftigheid

Bij de giftige planten wordt hier aangegeven hoe gevaarlijk de betreffende plant is. Bovendien vind je hier informatie over welke plantendelen de giftige effecten veroorzaken.

### Kleurcode

De planten zijn gerangschikt naar de bloenvorm (vier, vijf of meer dan vijf bloembladen, opvallende bloemen), resp. naar de groeivorm (kruidachtig, boom/struik). Elk van de groepen is te herkennen aan een kleur (hoofdgroep).



**Voorkomen** Europa, West-Azië. Zonnige groeiplaatsen, vochtige, zandig-lemig bodems.

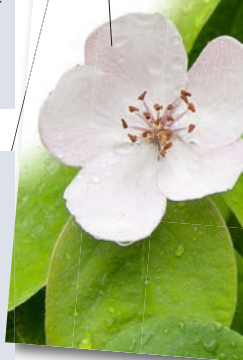
**Verzameltijd**  
vruchten: sept.

176



gaaf

bloemen afzonderlijk, wit tot roze



## Nederlandse naam

## Wetenschappelijke naam (plantenfamilie)

Tip: de namen volgen de Naamlijst van Nederlandse vaatplanten, zoals gepubliceerd door FLO-  
RON, o.a. op [www.verspreidingsatlas.nl](http://www.verspreidingsatlas.nl).

# Kweeper

*Cydonia oblonga* var. *oblonga* (Rozenfamilie)  
H tot 6 m mei-juni struik/boom

De vruchten worden het best geogst als ze rijp zijn. Ze dragen een dons of vacht die kan worden verwijderd met behulp van een doek of een borstel. Rauw zijn de vruchten hard en smaken bitter, verwerkt zijn ze sappig en slechts licht bitter. Naast de gebruikelijke bereidingen als jam, moes, compote, likeur of wijn, staat het zogenaamde kweeperbrood bekend als traditionele winterlekkernij. Voor dit doel wordt verdikte moes uitgestreken, gedroogd en aldus geconserveerd. De vrucht is een symbool van liefde en vruchtbaarheid en was opgedragen aan Afrodite.

De pitten bevatten blauwzuur en moeten daarom verwijderd worden



bladeren verspreid met behaarde bladsteel

vruchten geel, geurig, behaard, appel- of peervormig

## Bloeitijd

De maand of maanden geven de hoofdbloeitijd aan. Afhankelijk van groeiplaats zijn afwijkingen mogelijk.

## Levensduur

Is de plant eenjarig, tweejarig of overblijvend? Overwintert hij als plant, struik of boom? De giftige planten worden hier bovendien met een speciaal symbool aangegeven.

## Determinatiekenmerken

De kleine illustraties tonen uitsneden, resp. details die voor de determinatie belangrijk zijn. De bijbehorende legenda benadrukken de belangrijkste kenmerken.

## Wetenswaardig

Hier vind je interessante informatie over het gebruik en de bereiding van de betreffende plantensoort als eetbare plant.

## Extra informatie

Indien beschikbaar levert het »infokader« interessante informatie over de betreffende plantensoort.

## Symbool

Door de schematische tekening van de bloemvorm, resp. groeivorm is een snelle oriëntering mogelijk bij het zoeken aan de hand van de bloemkenmerken.

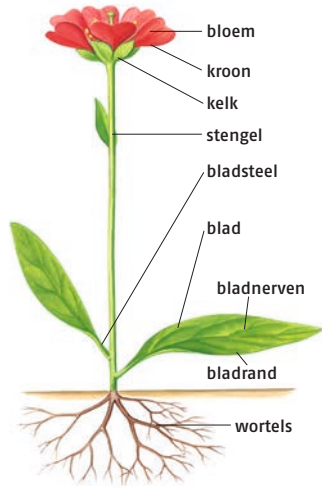
## Kenmerkend uiterlijk

Een grote foto geeft een indruk van de totale plant of van een opvallend onderdeel. De bij-schriften wijzen je op de belangrijkste kenmerken van de plant.



## Opbouw van de plant

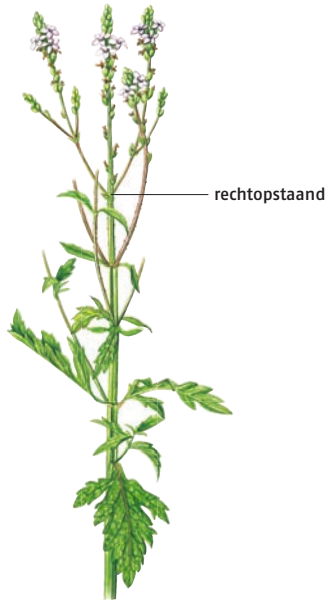
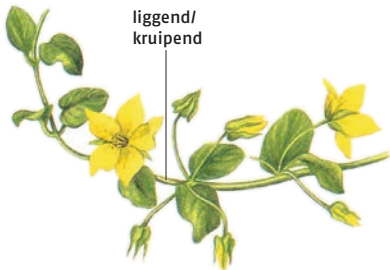
Voor de determinatie van wilde planten is het nuttig om enkele botanische kenmerken te kennen die kunnen worden gebruikt om onderscheid te maken tussen verschillende soorten. Ondanks hun zeer verschillende verschijningsvormen, volgen alle planten dezelfde basisstructuur.

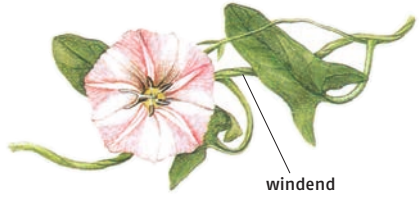
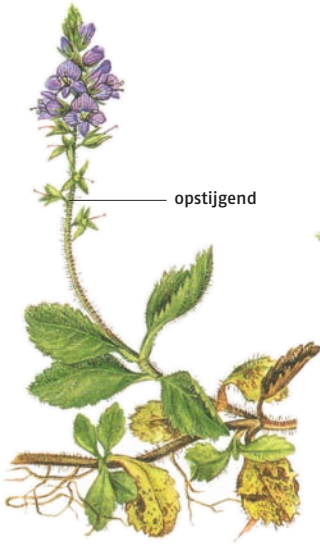


## Groeivorm

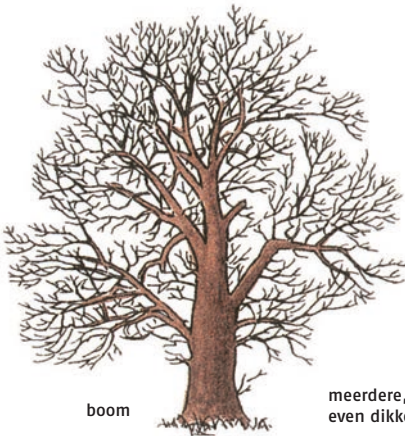
De groeivorm karakteriseert de structuur en vorm van een plant. Er zijn kruidachtige planten (eenjarige, tweejarige en overblijvende planten die niet verhouten), dwergstruiken (overblijvende planten die gedeeltelijk verhout zijn), struiken (overblijvende planten zonder een stam als hoofdas) en bomen (houtige gewassen met een dominante centrale stam).

## Kenmerkende groeivormen van kruidachtige planten

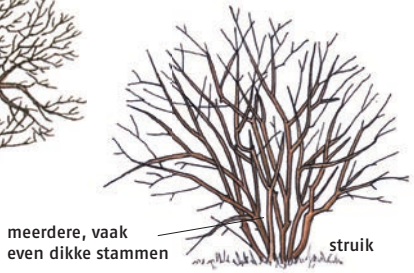




### Kenmerkende groeivormen van houtige planten



dwergstruik

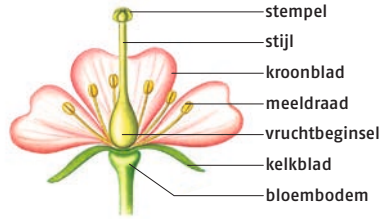




# Hoe determineer ik planten?

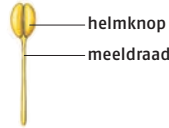
## Opbouw van een bloem

Ook al verschillen de talrijke bloemen in uiterlijk, er is een basisstructuur te zien. Een bloem is samengesteld uit de volgende elementen, maar die hoeven niet altijd allemaal aanwezig te zijn.



## Bloemvorm

Naast de bloemkleur is de bloemvorm een belangrijke determinatiefactor. In dit geval wordt een fundamenteel onderscheid gemaakt op basis van bestaande symmetrieverhoudingen (regelmatige herhaling van dezelfde of soortgelijke bloemelementen). Het meest voorkomend zijn planten met radiaal-symmetrische of zygomorfe bloemen. Veel minder gebruikelijk zijn tweezijdig-symmetrische en asymmetrische bloemen.



## Bloemen zonder symmetrie-as (asymmetrisch)



bijv. bloem van valeriaan

## Bloemen met een symmetrie-as (zygomorf)



vlinderbloem



lipbloem



bloem met spoor



orchideebloem



helmbloem

## Bloemen met twee symmetrie-assen (tweezijdig-symmetrisch)



4-tallige bloem

## Bloemen met meer dan twee symmetrie-assen (radiaal-symmetrisch)



5-tallige  
bloem



5-tallige bloem,  
vergroeid,  
bijv. klokvormig



straal-  
bloem



buis-  
bloem



6-tallige  
bloem



gevulde  
bloem

## Bloeiwijzen

Veel planten hebben niet slechts één bloem, maar vormen bloeiwijzen van meer of minder talrijke afzonderlijke bloemen. Als bloeiwijze wordt het bloemdragende deel van het scheutstelsel beschouwd (vertakt of onvertakt), dat duidelijk gescheiden is van het vegetatieve deel van de plant. Omdat de rangschikking van de bloemen sterk verschilt, is de bloeiwijze een belangrijke determinatiefactor.



enkele  
bloem



composiet –  
alleen rand-  
bloemen



composiet –  
alleen buis-  
bloemen



bloem-  
hoofdje



composiet –  
buis- en straal-  
bloemen



aar



bloekolf



tros



pluim



scherm



samen-  
gesteld  
scherm



krans



katje



kegel



sporenaar

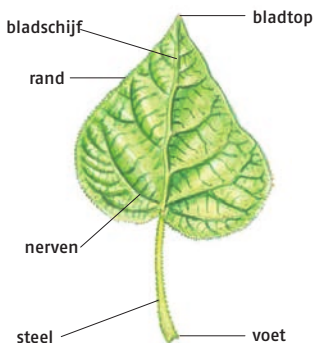
## Hoe determineer ik planten?

### Bladeren

Verdere belangrijke aanwijzingen voor de determinatie van een plant geven de verschillende bladkenmerken. Hoewel bladeren zeer divers zijn, volgen ze een basisstructuur.

### Bladstand en bladaanhechting

Belangrijke eerste bepalende kenmerken zijn de rangschikking van de bladeren op de stengel van de plant en de manier waarop stengel en bladstelen samenkomen.



### Bladstand



#### verspreid:

de bladeren staan afzonderlijk op verschillende hoogtes



**kransgewijs:** er staan meer dan 2 bladeren t.o.v. elkaar



#### tegenoverstaand:

2 bladeren staan op gelijke hoogte t.o.v. elkaar, resp. **kruisgewijs:** de afzonderlijke bladparen staan rechthoekig t.o.v. elkaar verschoven



**grondstandig:** alle bladeren staan nabij de stengel op de grond en vormen meestal een rozet



**in bundels:** meerdere bladeren dichtopeenstaand

### Bladaanhechting



**gesteeld:** het blad heeft een steel



**vergroeid:** tegenoverstaande bladeren zijn rond de stengel met elkaar vergroeid



**zittend:** het blad heeft geen steel



**aflopend:** de bladschijf loopt langs de stengel naar beneden



**stengelomvattend:** de basis van de bladschijf omvat de stengel



**met bladschede:** de bladschijf omhult de stengel

## Bladvorm

De basisvorm van een blad kan heel verschillend zijn, maar kan worden samengevat in enkele basisvormen.

## Naald- of schubvormige bladeren



naald-  
vormig



schub-  
vormig

## Enkelvoudige bladeren

Enkelvoudige bladeren bestaan uit een bladsteel en een gesloten blad-schijf.



lijnvormig



lancetvormig



omgekeerd  
eirond



eirond



driehoekig



hartvormig



niervormig

## Samengestelde bladeren

Samengestelde bladeren bestaan uit een hoofdsteel, waaraan meerdere deelblaadjes gehecht zijn.



3-tallig



even geveerd blad  
(zonder eindblaadje)



oneven geveerd blad  
(met eindblaadje)



meervoudig  
geveerd



handvormig



### Bladrand

Een ander belangrijk kenmerk is de vorm van de bladrand van een blad of van het individuele geveerde blad bij samengestelde bladeren.



gaaf



gekarteld



getand



gezaagd



gelobd



geschulpt



gegolfd

### Vruchten

Verdere aanwijzingen voor de determinatie van een plant kunnen de vruchten en zaden leveren. In principe vormen alleen bedektzadigen (bijv. alle soorten granen en fruitbomen) vruchten, terwijl de naaktzadigen (bijv. alle naaldbomen) alleen zaden vormen. De verscheidenheid aan vruchten kan ook worden samengevat in een paar basiscategorieën.

### Uiteenvallende vruchten



**Splitvrucht:** elke deelvrucht komt overeen met een vruchtblad, ze valt bij rijpheid uiteen langs echte scheidingswanden



**Kluisvrucht:** elke deelvrucht bestaat uit delen van een vruchtblad, ze valt uiteen langs echte en valse scheidingswanden, 2 vruchtbladen vallen uiteen in 4 deelvruchten

## Openspringende vruchten



**Kokervrucht:** 1 vruchtblad, dat met een buiknaad vergroeid is, opent langs de buiknaad



**Hauw:** 2 of 4 vergroeide vruchtbladen, vaak met scheidingswand



**Peul:** 1 vruchtblad, dat met een buiknaad vergroeid is, opent langs de buik - en rugnaad (de middenrib van het vruchtblad)



**Doosvrucht:** 2 of meer vergroeide vruchtbladen, veel openingsmechanismen

## Samengestelde vruchten

Samengestelde vruchten bestaan uit vele afzonderlijke vruchten, die samen het uiterlijk van een enkele vrucht aannemen. Ze zijn vernoemd naar hun onderliggende afzonderlijke vruchten.



**Samengestelde steenvrucht**



**Samengestelde nootvrucht**



**Samengestelde kokervrucht**

## Kegels

Strikt genomen is de kegel geen vrucht, maar een meer of minder verhoude vrouwelijke bloeiwijze die de rijpe zaden bevat.



**Kegel**

## Niet-openspringende vruchten



**Bes:** vlezige vrucht, bevat meestal meerdere zaden



**Nootvrucht:** Vruchtwand verhout, meestal eenzadig, vruchtwand en zaad vaak onscheidbaar



**Steenvrucht:** buitenste vruchtwand vlezig, binnenste laag hard en houtig, meestal eenzadig

Bij het verzamelen en gebruiken van wilde planten zou je altijd enkele basisregels moeten volgen.

Het belangrijkste eerst: het is in het algemeen verboden om planten te verzamelen in natuurreservaten of andere terreinen die onder natuurbescherming staan. In sommige gebieden (landschapsbescherming) is verzamelen toegestaan voor 'privé-gebruik'. Aangezien er echter geen uniforme regelgeving bestaat voor heel Europa, is het absoluut noodzakelijk om informatie te verkrijgen over lokaal geldende voorschriften. Bedreigde of beschermde soorten mogen niet worden geoogst. Welke planten dit betreft, is ook regionaal op verschillende manieren geregeld. Informatie hierover wordt ver-

strekt door de bevoegde natuurbeschermingsautoriteiten. Als je bedreigde soorten zou willen gebruiken, kan dit een stimulans zijn om dergelijke soorten in eigen tuin te kweken en zo bij te dragen aan het behoud van soorten in het wild. Het gebruik van soorten in het wild is onderhevig aan wettelijke voorschriften, zoals in de Wet natuurbescherming van 2017 is vastgelegd. Sommige soorten die hier niet inheems zijn, kunnen zeer invasief zijn en zich zeer snel verspreiden. Daarom mogen deze planten niet worden gekweekt in eigen tuin of in de vrije natuur. Er moet ook worden opgemerkt dat er in sommige gebieden of landen niet alleen lijsten van beschermde soorten zijn, maar ook lijsten van soorten waarvan de

***Verzamel alleen wat je goed kunt determineren.***



verspreiding ongewenst of verboden is. Ook hierover kunnen de natuurbeschermingsautoriteiten de nodige informatie geven.

Om onaangename verrassingen te voorkomen, zou je alleen planten moeten verzamelen die je zeker kunt determineren. Daarom vind je in dit boek een lijst met de belangrijkste giftige planten (vanaf blz. 200), die je absoluut moet kennen om verwisseling te voorkomen. Bij sommige plantensoorten is een bepaalde bereiding bovendien noodzakelijk om de eetbaarheid te garanderen. Zowel de plantenbeschrijvingen als de bereidingsinstructies bieden in dezen echter geen garantie op volledigheid.

Als je de verzamelde planten wilt gebruiken voor voedselbereiding, zou je alleen moeten verzamelen in gebieden zonder milieuverontreinigende stoffen, uitlaatgassen, hondenurine, enz. Bovendien dien je alleen zo veel te verzamelen als je werkelijk nodig hebt. Op één locatie mag slechts zo veel worden geoogst, dat de plant niet wordt bedreigd. Dit is vooral belangrijk bij het verzamelen van bloemen en wortels om de verdere verspreiding van de soort veilig te stellen. De schors van bomen mag alleen worden beschadigd als er een dringende noodzaak (noodsituatie) is, omdat hierdoor de hele plant kan sterven.

Wilde planten worden het best geoogst op droge dagen in de late ochtend, omdat hun aroma dan het meest intens is. Over het algemeen worden jonge scheuten en bladeren het best verzameld in het voorjaar. Bloemen zouden juist uitgebloeid moeten zijn. Wilde vruchten zijn meestal het smakelijkst als ze volledig zijn gerijpt. Sommige vruchten hebben zelfs vorst nodig om hun smaak te ontwikkelen. Dit kan ook in de vriezer worden gesimuleerd. Wortels worden in de herfst geoogst, omdat ze dan het best van smaak zijn. In het geval van tweejarige planten oogst je de wortel in de herfst van het eerste jaar, of uiterlijk in de tweede lente, omdat deze sterk verhouten zodra de bloemen verschijnen.

Om het verlies van belangrijke ingrediënten te voorkomen, dien je de verzamelde planten zo snel mogelijk te verwerken. Bovendien moet erop worden gelet dat de verzamelde planten tijdens het transport niet beschadigd raken. Daarvoor zijn manden, papieren zakken of stoffen tassen het best geschikt. Gebruik geen plastic zakken, omdat die door condensatie snel nat worden, waardoor de verzamelde planten bederven.

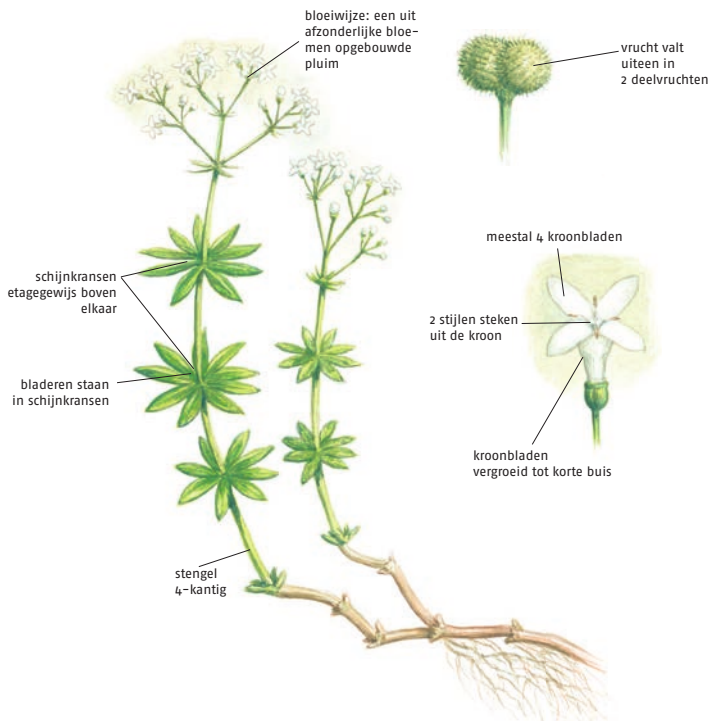




## Walstro (*Galium*): blz. 19–21

Het geslacht *Galium* (walstro) behoort tot de Sterbladigenfamilie. Die familie komt van nature voornamelijk voor in tropische klimaten. In Midden-Europa is alleen het walstrogeslacht wijdverspreid. Een verwisselingsrisico bestaat alleen met andere walstrosoorten, die allemaal eetbaar zijn. De wetenschappelijk naam gaat terug op het gebruik van de planten als zuurteregelaar bij het maken van kaas. De wetenschappelijke naam *Galium* (Grieks *gala* = melk) is hiervan afgeleid.

De stengels zijn rechtopstaand of klimmend en vierkantig. De bladeren zijn gerangschikt in 4–12 schijnkransen, meestal zittend en zelden gesteeld. De bloemen zijn solitair of met veel in een eenvoudige of vertakte, pluimvormige bloeiwijze. De bloemsteel kan zich uitstreken bij rijpheid van de vrucht, maar is meestal kort tot afwezig. De stervormige bloemen hebben elk 4 bloembladen (zelden 3 of 5), die zijn versmolten tot een trechtervormige kroonbuis. Soms is de kroonbuis zo kort dat de bloemblaadjes niet vergroeid lijken. De meestal 4 meeldraden komen uit de basis van de kroonbuis. Uit de bloemkroon steken 2 tot bovenaan vrije of vergroeide stijlen.



# Wit walstro

*Galium album* subsp. *album* (Sterbladigenfamilie)

H 25-150 cm juni-sept. overblijvend

De sla-achtig smakende lentescheuten zijn een milde saladebasis. Later kunnen ze beter als specerij worden gebruikt. Ze zijn ook goed in pesto, kruidendips of groentegerechten. De aromatische bloemen ruiken honingzoet en zijn geschikt als decoratie voor desserts, salades of kruidendrankjes.



sterk vertakte  
bloeiwijze met  
veel bloemen

afzonderlijke bloemen  
stervormig, 3-4 mm in  
diameter

liggende of  
rechtopstaande,  
4-kantige stengel



**Vindplaats** Eurazië.  
Weiden, halfdroge  
graslanden, struik-  
gewas, bosranden,  
wegbermen. Vrij droge,  
voedselrijke bodems.

**Verzameltijd**  
> scheuten: april-mei  
> bloemen: juni-sept.

bladeren spits, met  
4-10 in kransen



19

# Kleefkruid

*Galium aparine* (Sterbladigenfamilie)

H 60-200 cm juni-okt. eenjarig

Het kruid met zijn salade-achtige smaak kan worden gebruikt in smoothies, rauw in sla of gestoomd als groente. Gedroogd is het geschikt voor theemengsels. De kleine bloemen smaken zacht. De gedroogde, sterk geroosterde en gemalen zaden smaken als koffie.



kroon wit of groenach-  
tig, met 4 vlakke, spitse  
slippen

plant slap, liggend of  
klimmend,  
borstelig behaar

onopvallende  
bloemen, 2 mm  
groot

vrucht bestaat uit 2  
deelvruchtjes

Met de haren blijft de plant  
overal aan kleven, zoals  
klittenband.



**Vindplaats** Europa.  
Houtwallen, bosran-  
den, oevers, akkers,  
ruderaal terrein.

**Verzameltijd**  
> bladeren/scheuttoppen:  
mei-aug.  
> bloemen: juni-okt.  
> zaden: sept.-okt.

bladeren met  
6-8 in kransen



langgesteelde  
punt aan bladtop





# Glad walstro

*Galium mollugo* (Sterbladigenfamilie)

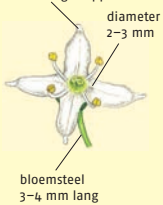
H 25–100 cm mei–sept. overblijvend

**Vindplaats** Europa. Houtwallen, bosranden, oever, akkers, ruderaal terrein. vochtige, voedselrijke, lemige bodems.

### Verzameltijd

- > scheuten: april–mei
- > bloemen: mei–sept.

witte kroonbladen  
naaldachtige slippen



Met de wortel kunnen paaseieren rood worden geverfd. De lente-scheuten hebben een nootachtige smaak en zijn een milde basis voor salades of smoothies. Ze doen het ook goed in pesto, kruidendips of groentegerechten. De aromatische bloemen zijn geschikt voor thee, het aromatiseren van kruidendranken of als decoratie op desserts.



20



# Geel walstro

*Galium verum* (Sterbladigenfamilie)

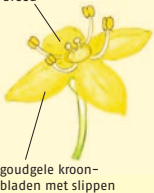
H 30–60 cm juni–sept. overblijvend

**Vindplaats** Europa. Stenige, voedselarme weiden en graslanden, taluds, wegbermen, veenweidegebieden.

### Verzameltijd

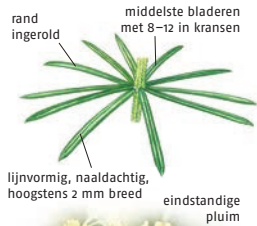
- > scheuttoppen: april–juni
- > bloemen: juni–sept.
- > zaden: aug.–okt.

2–4 mm  
breed



goudgele kroonbladen met slippen

Het enzym chymosine dat zich in de plant bevindt, werd bij de kaasproductie voor de melkstolling gebruikt. De kleur van de Engelse Chesterkaas werd van oudsher met dit kruid bereikt. De bloemen hebben een uitgesproken aroma en kunnen worden verwerkt tot een bloemengelei. De geroosterde zaden kunnen worden gebruikt als koffiesurrogaat. De scheuten smaken licht sla-achtig.





# Lievevrouwebedstro

*Galium odoratum* (Sterbladigenfamilie)

H 15-30 cm mei-juni overblijvend

Het kruid wordt voor de bloei gebruikt om desserts te maken. Het typische aroma van lievevrouwebedstro komt alleen vrij door verwelking of droging. Om melk, sap, water of wijn te aromatiseren, laat je het gedroogde kruid 6-12 uur trekken om het er dan weer uit te halen. Zo kunnen puddingen, gelei, ijs, punch, frisdrank en andere dranken met lievevrouwebedstro gearomatiseerd worden bereid. Voor een aromatische kruidenwijn doe je de vanilleachtig zoet smakende bloemen 12 uur in de wijn.

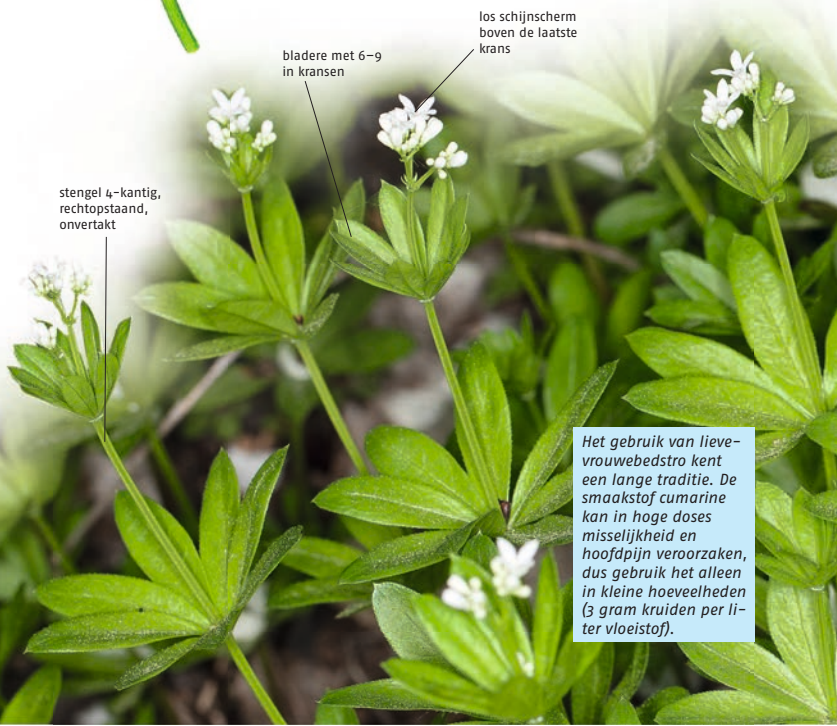


**Vindplaats** Midden-Europa. Loofbossen en gemengde bossen.

**Verzameltijd**  
> bladeren: april-juni  
> bloemen: mei-juni



21



Het gebruik van lievevrouwebedstro kent een lange traditie. De smaakstof cumarine kan in hoge doses misselijkheid en hoofdpijn veroorzaken, dus gebruik het alleen in kleine hoeveelheden (3 gram kruiden per liter vloeistof).

## Wat kun je wel of niet uit de natuur eten?

In deze handige veldgids vind je **ruim 300 wilde planten, struiken en bomen** waarvan je de bladeren, vruchten of noten kunt eten.

### Alle belangrijke kenmerken overzichtelijk in beeld:

- ingedeeld op kleur bloem, boom of struik,
- heldere foto's voor snelle herkenning,
- duidelijke tekeningen met alle details,
- snelle informatie over waar je de plant kunt vinden,
- specifieke kenmerken in praktische symbolen,
- informatie over bijzondere weetjes.

Met speciale aandacht voor alle giftige planten die je tegen kunt komen, en alle benodigde informatie **om veilig te kunnen snoepen uit de natuur**.

Een compacte gids in handig zakformaat, dus gemakkelijk mee te nemen.



**KOS  
MOS**

KOSMOS UITGEVERS  
UTRECHT / ANTWERPEN  
NUR 428.411



9 789021 579559

[WWW.KOSMOSUITGEVERS.NL](http://WWW.KOSMOSUITGEVERS.NL)