

Welke eetbare wilde plant is dat?



ANWB-gids voor het wildplukken
van ruim **300** kruiden,
bloemen, vruchten en noten



Welke eetbare wilde plant — is dat?





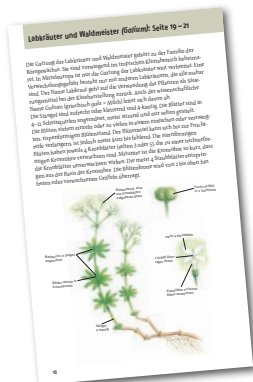
Hoe zijn de bladzijden opgebouwd?

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 groeihogte 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 bloemvorm (vier, vijf of meer dan vijf bloembladen, onopvallende 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-lemige 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.

Kweeper

Cydonia oblonga var. *oblonga* (Rozenfamilie)

H tot 6 m mei-juni struik/boom

De vruchten worden het best geoogst 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.

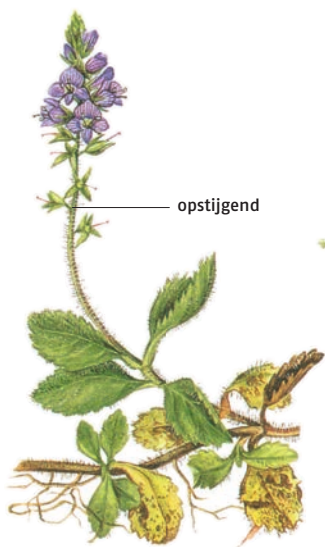
Symbool

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

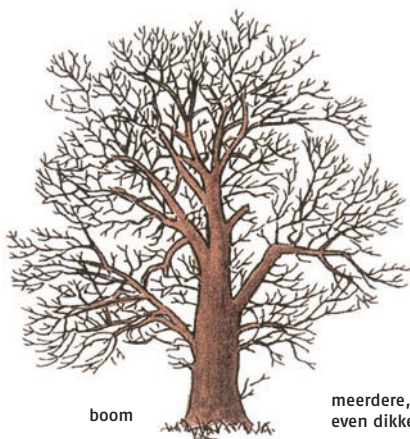
Kenmerkend uiterlijk

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.

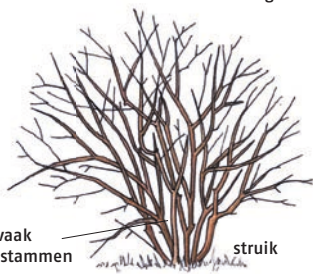




Kenmerkende groeivormen van houtige planten



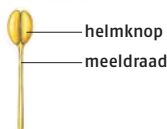
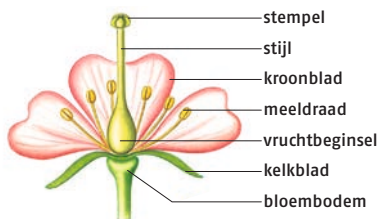
dwergstruik



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 radiair-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 (radiair-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



bloeikolf



tros



pluim



scherm



samen-
gesteld
scherm



krans



katje



kegel



sporenaar

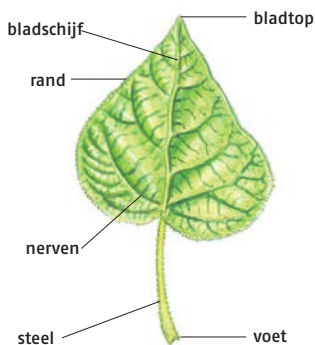
Hoe determineer ik planten?

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



tegenoverstaand:

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

bladparen staan rechthoekig t.o.v. elkaar verschoven



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



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



zittend: het blad heeft geen steel



stengelumvattend: de basis van de bladschijf omvat de stengel



vergroeid: tegenoverstaande bladeren zijn rond de stengel met elkaar vergroeid



aflopend: de bladschijf loopt langs de stengel naar beneden



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: vleezige 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.





Stinkende gouwe

Chelidonium majus var. *majus* (Papaverfamilie)

H 30-70 cm april-okt. overblijvend ☠

Voorkomen Europa, Noord-Azië. Wegen, bosranden, puinvelden. Stikstofrijke, zoute, lemige bodems.

Giftigheid ++
alle plantendelen,
vooral wortels en
melksap



Het giftige effect van de plant neemt toe met de groei en is het hoogst in de herfst. De gifstoffen veroorzaken schade aan cellen en weefsels. Symptomen kunnen maag- en darmproblemen, braken, bloederige diarree, convulsies, stoornissen van de bloedsomloop en leverschade zijn. In het gedroogde kruid gaat de giftigheid verloren.



204



Gevlekte aronskelk

Arum maculatum (Aronskelkfamilie)

H 20-40 cm april-mei overblijvend ☠

Voorkomen Midden- en Zuid-Europa. Vochtige loofbossen, ooibossen. Doorlatende kalkrijke bodems.

Giftigheid +++
alle plantendelen

De gevlekte aronskelk is een van de planten die verward kunnen worden met daslook. Het gebruik veroorzaakt een sterke irritatie van het slijmvlies (pijnlijke verbranding op de tong en in de keel). Andere symptomen kunnen zijn: bloedingen in de mond en het maag-darmkanaal, zenuwverlamming, hartritmestoringen en lever- en nierschade.



Vanwege de aangenaam zoete smaak komt vergiftiging - vooral bij kinderen - vaak voor vanwege de rode bessen.

Peperboompje

Daphne mezereum (Peperboompjesfamilie)

H bis 1,2 m maart-april struik ☠

Het peperboompje wordt beschouwd als een pionierplant op het gebied van papiermaken, maar is ook een van de meest giftige inheemse planten. In geval van contact kan ernstige irritatie van de huid (blaarvorming, ontsteking, zweren) optreden. Inwendig gebruik kan misselijkheid, braken, duizeligheid, hoofdpijn, maag- en darmklachten, nierbeschadiging en versnelde hartslag veroorzaken, leidend tot de dood door verstoring van de bloedsomloop. De giftigheid gaat niet verloren door drogen.



bladeren meestal
boven de bloemen

bloemen ver-
schijnen voor het
blad, zitten direct
op de twijg

maar weinig
vertakt, verhout,
gelig bruine tot
bruinigrijze schors



Voorkomen Europa, Klein-Azië. Loof-, naald- en gemengde bossen, kruidenvelden. Kalkhoudende en voedselrijke bodems.

Giftigheid +++
alle plantendelen,
vooral de zaden en
schors



Bij volwassenen wordt het gebruik van 10-12 bessen als dodelijk beschouwd, minder bij kinderen.

fel rode bessen met
zwarte pit



205

bladeren kort gesteeld,
lancetvormig, gaaf



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 789043 940283

WWW.KOSMOSUITGEVERS.NL