

Inhoud

Mijn pad naar de wilde planten 4
 Tips en trucs 6

26 wilde planten

bloemkleur

- Vogelmuur 12
- Kleine veldkers 16
- Madeliefje 20
- Look-zonder-look 24
- Glad walstro 28
- Duizendblad 32
- Daslook 36
- Witte dovenetel 40
- Zevenblad 44
- Gewone berenklauw 48
- Moerasspirea 52
- Sleedoorn 56
- Vlier 62
- Wilde lijsterbes 66

bloemkleur

- Paardenbloem 70
- Sint-janskruid 76
- Teunisbloem 80
- Stalkaars 84
- Rode klaver 88
- Wilde marjolein 92
- Hondсроos 96
- Wilde cichorei 100
- Smalle weegbree 104
- Kleine pimpernel 108
- Grote brandnetel 112
- Hop 116

Extra

- Mijn voorraad wilde planten 120
- Mijn wildekruidentuin 122
- Genieten en genezen 124
- Register 125



Mijn pad naar de wilde planten

Wilde planten zijn voor mij vaste begeleiders op mijn pad geworden. Ze groeien in tuinen, in weilanden en vergezellen ons op onze tochten door de natuur. Mijn opa nam lievevrouwebedstro mee naar huis en had zijn geheime vindplaatsen van daslook. Mijn moeder maakte een 'salade van het huis' met planten van rondom het huis. De sint-janskruidolie van mijn oma stond altijd klaar in de huisapotheek. En desondanks herinner ik me bijvoorbeeld het wieden in de tuin in mijn jeugd meer als een opgave dan als iets plezierigs.

Toen ik mijn eigen tuin had en zag hoe goed deze zogenoemde 'onkruiden' konden worden gebruikt als voedsel en als geneeskrachtige plant, veranderde mijn kijk hierop totaal. Vandaag de dag mag zevenblad welig tieren en is de brandnetel net zo nuttig als de paardenbloem. Ze zien er beide heel mooi uit, leveren voedsel voor insecten en hebben ons zoveel te bieden. Leg je er even op toe en de opgave wordt snel een pleziertje.

Met dit boek wil ik de lezer enthousiast maken voor wilde planten. Ik laat zesentwintig algemeen bekende wilde planten de revue passeren. Het bijzondere van dit boek is dat er bij elke plant zoveel informatie vermeld wordt, dat het niet nodig is nog andere bronnen te raadplegen. Bij deze mix van determinatie, kennis van geneeskrachtige planten, verhalen en tips gevolgd door een culinaire toepassing en huis- en tuintips staan steeds eigen foto's. Belangrijk vind ik ook de praktische aanwijzingen voor de oogst en de gemakkelijk toepasbare recepten en ideeën.



Als gediplomeerd huishoudkundige interesseerde ik me altijd al voor gezonde voedingsmiddelen en de waardevolle ingrediënten daarvan. Door mijn opleiding in de kruidengeneeskunde ben ik nog meer verknocht geraakt aan inheemse wilde planten en ben ik begonnen met het gidsen van natuurwandelingen met bijzondere aandacht voor de wilde planten.

Boeiende ontmoetingen met mensen tijdens kruidenwandelingen, bij kookcursussen en kruidenseminars hebben ertoe geleid dat ik al eerder een boek over wilde planten heb geschreven. De belangstelling hiervoor was groot en daardoor aangespoord heb ik besloten dit nieuwe boek met zesentwintig soorten wilde planten samen te stellen. Ik wil iedereen bedanken die me daarbij heeft ondersteund: mijn gezin, lieve collega's, deelnemers aan kruidenexcursies en de uitgever.

Heel veel plezier met wilde planten als begeleiders op uw pad!

Kouka Wuyt

Tips en trucs met wilde planten

Voor dit boek heb ik bewust gekozen voor veelvoorkomende wilde planten die eenvoudig te vinden zijn. Om enig houvast te hebben, niet alleen in het boek maar ook tijdens de zoektocht naar wilde planten, staat hier wat praktische informatie bij elkaar.

De wilde planten in dit boek zijn gerangschikt naar kleur van de bloemen, van wit en geel naar roze, violet en blauw tot groen, en binnen de kleur naar het moment van verschijnen van vroeg in het voorjaar tot aan het eind van de zomer.

De recepten zijn makkelijk te maken en bevatten ingrediënten die overal verkrijgbaar zijn. Er kan echter ook heel goed mee worden gevarieerd en ze bieden bovendien ruimte voor creativiteit. Tip: probeer de favoriete recepten van je eigen gezin te verrijken met wilde kruiden – dat levert een totaal nieuwe smaakbeleving op.

Waar oogsten?

Het eenvoudigst is natuurlijk om wilde kruiden in je eigen woonomgeving te zoeken: rondom je huis of in je eigen tuin. Bij de afzonderlijke beschrijvingen van elke plant staan daarom tips voor natuur en tuin. Heb je geen tuin, kijk dan eens in de omgeving. Langs weiden en bosranden zijn veel soorten te vinden – let wel op de plaats van oogsten: niet langs een hondenuitlaatplek

of in de buurt van bespoten velden. Sommige weilanden worden extensief gebruikt, dus niet bemest of begraasd, en vormen zo een groene zone met een enorme soortenrijkdom. Kijk eens rond, informeer bij gemeenten, bij beheerders van natuurgebieden, of ga gewoon op pad en ontdek de beste plekje.

Wat oogsten?

Oogst alleen dat wat herkenbaar is. Is het lastig om de soort te bepalen, vraag dan iemand die het wel kan weten,





Zomerse kruidenoogst:
uitnodigend duizendblad

gebruik een goede determinatietabel of, nog beter, ga mee met een natuurwandeloctocht onder leiding van een gids.

De in dit boek beschreven planten komen veel voor en behoren niet tot de beschermde soorten. Toch is duurzaam oogsten belangrijk om de bestanden gezond te houden.

Hoe oogsten?

Oogst niet meer dan nodig is voor de eigen behoefte. Laat van elke plant voldoende staan zodat die verder kan

groeien en zich kan vermeerderen.

Graaf in de natuur ook geen planten met wortels uit de grond, maar oogst alleen wortels van planten uit de eigen tuin. Paardenbloemwortels, die verderop in een traditioneel recept worden beschreven, zullen zeker voldoende in de eigen tuin te vinden zijn. Andere planten waarvan de wortels gebruikt moeten worden, kunnen het best speciaal worden geplant zoals de cichorei. Wikkel de oogst voor de tocht naar huis in vochtige doeken, zodat de planten



Zo leveren kruiden heerlijke thee.

fris blijven. Ze kunnen daarbij het best worden vervoerd in een stoffen tas of in een rieten mand, maar niet in plastic zakken of bakjes.

Het beste moment om te oogsten

Omdat sommige wilde plantensoorten ook in de winter te vinden zijn, kun je ze het hele jaar door oogsten. In de bloeiperiode bevatten geurende planten, zoals marjolein, na de middag het hoogste gehalte etherische oliën, want door het verdampen van deze stoffen ontstaat kou die de planten beschermt tegen oververhitting. Let

er bij het oogsten op dat de plant een hoog gehalte aan werkzame bestanddelen heeft, vooral als je de plant voor de wintervoorraad gaat drogen. Wacht na een langdurige regenperiode tot de zon een paar dagen heeft geschinen, omdat de productie van werkzame stoffen in de plant eerst weer opgevoerd moet worden.

Drogen

Planten kunnen binnen goed en veilig worden gedroogd. Direct zonlicht is te intensief, de planten zouden binnen de kortste keren zwart en onbruikbaar worden. Leg de planten losjes naast



elkaar en ventileer ze vanaf de onderkant. Haal de blaadjes van de stelen, maar laat ze wel heel. Dit bevordert een snel droogproces en voorkomt dat de werkzame stoffen terugvloeien in de steel. Details over de afzonderlijke planten zijn te vinden onder de rubriek 'Oogst'.

Theezetten

De recepten in dit boek bevatten voornamelijk gedroogde plantendelen, omdat die vaak gedurende langere tijd of in de winter worden gebruikt. Als er verse planten worden gebruikt, is een

dubbele hoeveelheid raadzaam. Een precieze hoeveelheid voor het zetten van thee staat vermeld bij de diverse planten.

OM OPTIMAAL VAN DE THEE TE KUNNEN GENIETEN, worden de gedroogde plantendelen pas vlak voor de bereiding in kleinere stukjes gesneden. Zo blijven de werkzame stoffen zo lang mogelijk in het blad. Breng het theewater aan de kook en schenk het niet meer kokende water over de kruiden. Omdat etherische oliën snel verdampen, moet de thee altijd afgedekt trekken, zodat de op het deksel gecondenseerde waterdamp in de thee druppelt.



26

wilde planten