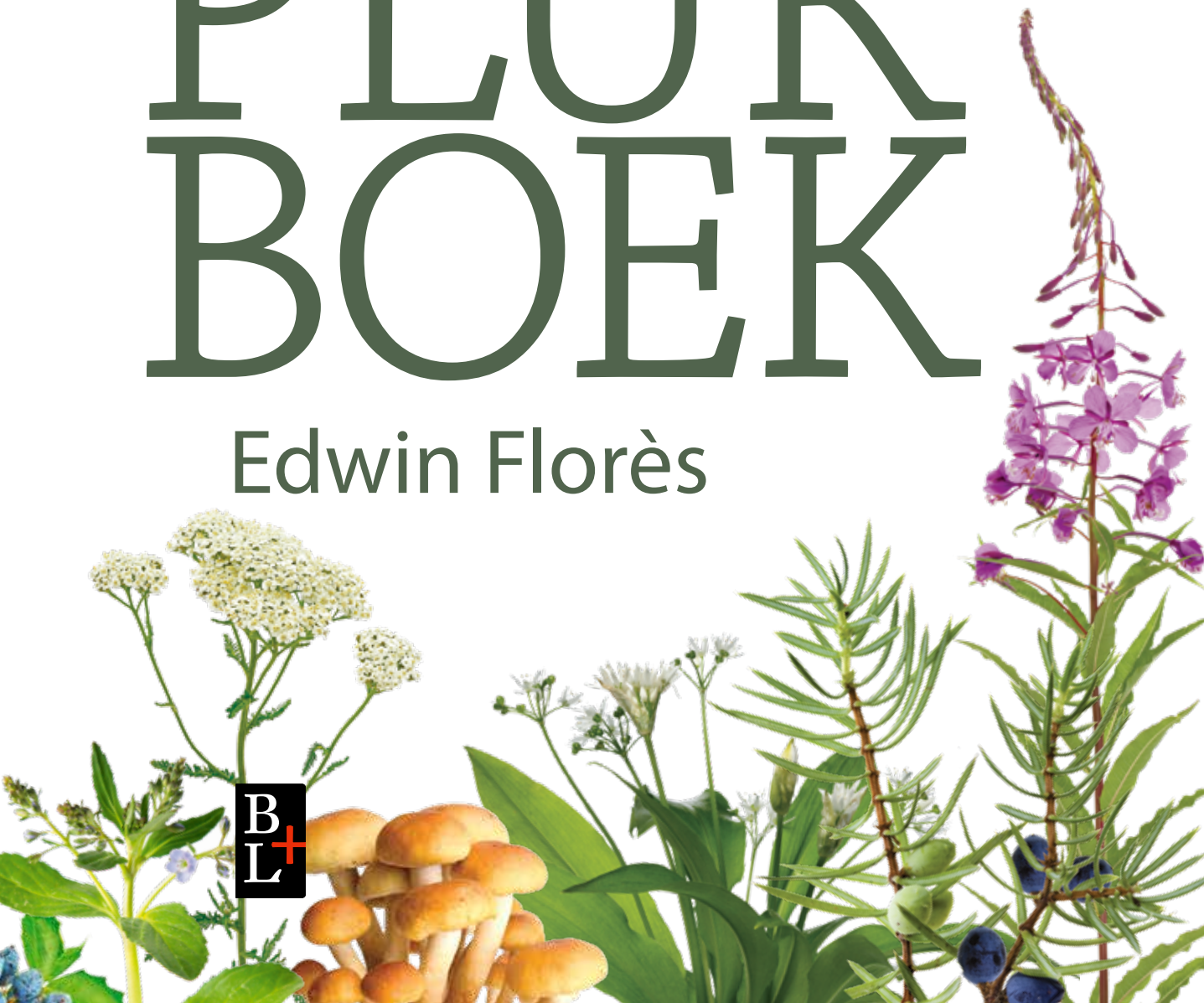


Het grote

WILD PLUK BOEK

Edwin Florès



**B
L+**



Bottels van hondsroos

INHOUD

6 Inleiding

8 Basiskennis wildplukken

8 Benodigdheden

10 Determineren

12 Landschappen lezen

14 Spelregels

16 Gevaren en vergiftigingen

20 Medicinale waarde

21 Eetregels

21 Bewaren en conserveren

24 Vier seizoenen

24 Voorjaar

26 Zomer

27 Herfst

29 Winter

30 Maandlijst

46 Planten en enkele bomen ●

160 Bessen en vruchten ●

204 Noten ●

214 Naaldbomen ●

226 Paddenstoelen ●

274 Zeewieren ●

290 Dankwoord

292 Index van soorten

304 Colofon

We doen het eigenlijk zonder dat we het weten: wildplukken! Het zit namelijk in onze genen, in de kern van ons DNA. Wij mensen zijn nog steeds dezelfde jagers en verzamelaars als onze voorouders vóór de komst van de landbouw.

We doen het nu alleen op een andere manier, en daarbij hebben we de eetbare natuur grotendeels verruild voor een ander jachtgebied. Ons buitenterrein hebben we ingewisseld voor nauwe straatjes, warenhuizen, supermarkten, delicatessenzaken en weekmarkten.

Kijk maar eens goed naar de klanten op de markt en in winkels. Ze snuffelen, kijken en turen, knijpen in vruchten om te voelen of ze rijp zijn en scharrelen zo de lekkerste, mooiste en voedzaamste eetbare waar bij elkaar. Ze lopen net als de Bosjesmannen in de Kalahari met manden en tassen rond, om zo veel als ze kunnen mee naar huis te slepen. We zijn en blijven allemaal jagers en verzamelaars in hart en nieren.

De stadsmens vergelijk ik daarnaast ook graag met onze neef de orang-oetan uit Azië. Zijn supermarkt noemen wij de jungle. De aap slingert van boom naar boom door een netwerk van junglestraten. Hij weet precies wanneer hij welke boom (winkel) moet bezoeken voor vruchten als doerians, mango's en vijgen. Zo slingeren wij grotestadsmensapen met onze boodschappentas door de markten en winkels op zoek naar voedsel.

Ons lichaam is er ook voor uitgerust om te foerageren. Onze ogen staan naar voren, zodat we goed het landschap kunnen lezen, we lopen rechtop om

lange afstanden te overbruggen en wij hebben met onze handen het beste gereedschap van het dierenrijk. We kunnen er namelijk heel veel mee: voelen, peuteren, knijpen, vastgrijpen, kortom onderzoeken. De toppen van onze vingers zijn zo gevoelig dat we op de tast in holen en gaten wortels en knollen kunnen identificeren. Met onze handen maken we simpel en vlug tassen van twijgen, bladeren of ander materiaal dat voorradig is. Deze vaardigheden worden nog steeds overal in Europa toegepast. Kijk maar eens naar de Scandinavische berkenbastmanden, onze eigen wilgenteenmanden en de manden van riet.

We verzamelen en we transporteren. Het zit in onze genen. De meeste stadsbewoners hebben helaas het echte contact met de eetbare natuur om zich heen verloren. Maar nieuwsgierigheid, een andere eigenschap van de verzamelaar, is de mens niet kwijtgeraakt.

En een gezonde dosis nieuwsgierigheid hoort bij het verzamelen van eten. Als mens zijn we niet de sterkste van alle dieren, maar dankzij ons grote brein zijn we wel de slimste. Nieuwsgierigheid heeft er mede voor gezorgd dat ons brein zich verder ontwikkelde. Wij willen namelijk graag leren, en voor leren heb je grotere hersenen nodig.

Ik ervaar die nieuwsgierigheid wekelijks aan den lijve als ik in het bos loop met mijn rieten mand. Of het nu voorjaar, zomer, herfst of winter is, die mand trekt de aandacht. Vooral als ik ook nog eens gebukt in de bosjes of in het veld sta en er iets in stop.

Mensen blijven staan, kijken en vragen: 'Zeg meneer, wat plukt u nou?' Of het eetbaar is, is meestal de volgende vraag. Sommigen blijven aandachtig toekijken, anderen lopen na een paar vragen weg.

Soms laat ik geïnteresseerde voorbijgangers ook proeven. Bijvoorbeeld van de rode bessen van de taxus. Bijna iedereen weet dat de taxus een giftige struik is. Maar als ik een bes in mijn mond stop en vervolgens nog een, dan volgen veel mensen toch mijn voorbeeld. Een aangeboren nieuwsgierigheid naar eten: mooi om te zien.

Jaarlijks trekken in heel Europa hele volksstammen het bos en veld in om bessen, paddenstoelen of ander lekkers te vergaren. Ook in Nederland wordt dat gelukkig nog steeds veel gedaan. Bij ons staan bramen op nummer één, gevolgd door vlierbloesem, bosbessen, lindebloesem en kruiden zoals brandnetel en zevenblad. Want zeg nu zelf: het is toch ontzettend leuk om met je eigen familie op een zonnige zondag een potje jam bij elkaar te plukken?

Dit boek leert je dat er nog veel meer geplukt kan worden dan alleen bramen, vlier- of bosbessen. Met dit boek kun je ook wieren plukken aan de kust, paddenstoelen in het bos en bessen in plantsoen en park. Ik wens je heel veel wildplukplezier!



De auteur aan het wildplukken

Benodigdheden

Wat neem je mee op je wildplukwandelingen?

De stelregel is: wat je gaat plukken bepaalt wat je meeneemt. Ga je bijvoorbeeld op zoek naar wilde appels, peren of pruimen, dan zijn emmers een must. Zoek je naar wilde bloemen, dan kun je het beste een rieten mand meenemen. Je handen kunnen maar een beperkte hoeveelheid dragen en het is zonde als je op een plek komt met waanzinnig veel bessen en je kunt alleen je twee broekzakken vullen. Hieronder een kleine leidraad.

Kleding en schoeisel ● Zorg dat je altijd de juiste kleding aanhebt. Ga je naar het strand, zorg dan voor zwemkleding en laarzen. Ga je het bos in, trek dan een lange broek aan en stevige schoenen. Bij het zoeken naar een stek met veel bramen is een korte broek onhandig.

Manden, tassen, emmers en kratjes ● Ook hiervoor geldt dat je je goed moet voorbereiden. Rieten manden zijn bij mij favoriet, maar voor zeewieren of bessen zijn ze niet handig: de eerste zijn namelijk nat en de bessen vallen tussen de spleten door uit de mand. Bepaal van tevoren wat je precies wilt gaan

plukken en hoeveel. Stem hier je mand, emmer of tas op af. Beukennootjes verzamel ik bijvoorbeeld het liefst in emmers, paddenstoelen in rieten manden en eikels in tassen.

Materialen ● Ik heb altijd een schaar, handschepje en mes in mijn auto liggen. Als ik paddenstoelen ga zoeken neem ik een mes mee, voor kruiden een schaar en voor wortels een spade of handschepje. Ga je op zoek naar de wortels van de grote klis, dan moet je een spade meenemen, anders sta je eindeeloos met een handschepje in de klei te baggeren. Ik heb ook een waadpak voor knollen die in het water voorkomen.

Camera, smartphone en opschrijfboekje ● Het documenteren van je vondsten is zeer belangrijk. Noteer en fotografeer die secuur. Schrijf op waar je walnoten-, hazelnoten- of tamme kastanjabomen vindt, met de datum erbij. Je weet dan precies waar je het volgende jaar in welk seizoen moet zijn. Zo heb ik meer dan tweehonderd notenbomen in kaart gebracht. Ook hoeft ik niet meer uren te wandelen op zoek naar bijvoorbeeld bramen of bosbessen.

Gidsen ● Neem veldgidsen over je onderwerp mee. ik heb altijd paddenstoelengidsen, mijn wildekruidenboeken en natuurveldgidsen bij me. Altijd handig om direct in het veld te kunnen determineren.

Gezelschap ● Soms is het heel prettig om alleen te gaan wildplukken. Ik vind het een fantastische gelegenheid om even alles van me af te zetten en helemaal te aarden. Maar het is ook heel erg leuk om met een goede vriend of vriendin het veld in te gaan. Of je gaat met je hele familie samen op jacht naar paddenstoelen of bessen. Kinderen zijn vaak goede leerlingen. Als je een goed verhaal hebt, absorberen ze bijna alles wat je zegt.

Proviand ● Vul je mand met broodjes en koffie of ander proviand, en geniet ergens op een bankje van de natuur om je heen. De lege mand kun je daarna vullen met de vruchten uit de natuur.

Valse acacia

Robinia pseudoacacia



● KENMERKEN

- vlinderbloemenfamilie (*Leguminosae*)
- bladverliezende boom
- knoestige stam
- takken vaak bedoornd
- bladeren geveerd met tot 25 eironde deelblaadjes
- bloemen over het algemeen wit (soms roze), tot 3 cm groot, in trossen van 10-20 cm lang; bloei in juni en juli
- hoogte: tot 25 m

● WAAR TE VINDEN

De valse acacia is overal in Nederland als park- of bosboom aangeplant. Je ziet hem vooral veel in steden.

● SEIZOEN

De bloemen kunnen in juni en juli worden geplukt.

● GEBRUIK

De bloemen zijn zeer smakelijk – ze smaken naar erwt met honing – en zijn goed te verwerken in salades, siroop en sterke dranken. In beslag gedompeld en gefrituurd zijn ze ook erg lekker.

● HEILZAME WERKING

- niet bekend

● BIJZONDERHEDEN

- Zoals de naam al zegt is de valse acacia geen echte acacia, het is een *Robinia*. De soortnaam *pseudoacacia* is gegeven omdat hij scherpe doornen op zijn takken heeft; *acacia* betekent doorn, van het Griekse woord *akis* wat dus doorn betekent. *Robinia* verwijst naar Jean Robin, de lijfarts van de Franse koning Hendrik IV, die in 1601 de eerste valse acacia in Europa zou hebben geplant, in de tuinen van het Louvre. De oudste en mooiste valse acacia staat echter bij kasteel Doorwerth in Gelderland: een prachtige dikke eeuwenoude boom.
- De bloemen bezitten veel nectar (tot 35%), waardoor de valse acacia een belangrijke drachtplant is voor bijen.

Adderwortel

Polygonum bistorta



● KENMERKEN

- duizendknoopfamilie (*Persicaria*)
- overblijvende kruidachtige plant
- kleine kromme wortels, tot ongeveer 2 cm dik
- bladeren lancetvormig, bladrand meestal gegolfd en glad
- bloeit vanaf mei tot augustus met roze bloempjes, in aren
- hoogte tot 1 m, maar meestal ongeveer 60 cm

● WAAR TE VINDEN

Overal in Nederland te vinden, vooral als tuin- en perkplant maar ook verwilderd.

● SEIZOEN

Plukken vanaf de late winter / het vroege voorjaar tot in de herfst. De wortels kunnen in de winter worden opgegraven, maar zijn naar mijn mening niet de moeite waard: te klein en te vezelig.

● GEBRUIK

- De bladeren kunnen, mits jong, rauw worden gegeten in salades. Ook gekookt zijn de bladeren een zeer smakelijke groente.
- De wortels zijn rauw of gekookt lekker.

● HEILZAME WERKING

- wondsamentrekkend
- bloedstelpend
- bij diarree

● BIJZONDERHEDEN

De adderwortel is verwant aan rabarber; hij heeft ook een zuurtje als het blad jong wordt gegeten.

Adelaarsvaren

Pteris aquilina

● KENMERKEN

- adelaarsvarenfamilie (*Dennstaedtiaceae*)
- overblijvende kruidachtige plant
- zwarte wortels, gaan erg diep de grond in
- bladeren komen opgerold als vioolhoofdjes uit de grond, dan bedekt met een soort viltig materiaal wat later verdwijnt
- bladeren rollen zich vervolgens uit tot de kenmerkende geveerde vorm
- voortplanting door middel van sporen (dus geen bloemen)
- hoogte tot 2 m, meestal ongeveer 1,4 m

● WAAR TE VINDEN

Overal in Nederland te vinden, vooral in bosachtige gebieden en parken.

● SEIZOEN

Pluk alleen de jonge nog opgerolde scheuten. In april en mei.

● GEBRUIK

De jonge scheuten moeten eerst twee keer geblancheerd worden en kunnen dan bereid worden als asperges.
Ze kunnen ook gepekeld worden voor later gebruik (p. 21-22).

● HEILZAME WERKING

– niet bekend

● BIJZONDERHEDEN

Varens dienen altijd in kleine hoeveelheden gegeten te worden. In bijna alle literatuur die ik erop heb nageslagen is sprake van bijwerkingen, van winderigheid tot vergiftigingen en zelfs maagkanker. Geen mooi verhaal, maar toch worden ze overal op de wereld gegeten – van Polynesië tot Engeland, Zuid-Europa en Noord-Amerika. Ook ik eet eens per jaar een maaltje varens. Ik hou van de knapperige textuur en licht bittere smaak. De volgende varens kunnen in kleine hoeveelheden geogst worden:

- gewone eikvaren (*Polypodium vulgare*)
- wijfjesvaren (*Athyrium filix-femina*)
- echt venushaar (*Adiantum capillus-veneris*).



Akkerklokje

Campanula rapunculoides

● KENMERKEN

- klokjesfamilie (*Campanulaceae*)
- overblijvend kruid
- vormt vlezige penwortels
- bladeren eerst hartvormig later speer- tot lancetvormig, getand of gezaagd
- bloemen lila, klokvormig; ze staan op een rechte lijn langs de stengel; bloei vanaf juni tot late herfst
- hoogte tot 1,3 m

● WAAR TE VINDEN

Komt overal in Nederland voor. In bossen en bosranden, verwilderd langs (moes)tuinen, in parken et cetera.

● SEIZOEN

Scheuten en jonge bladeren plukken van april tot oktober, bloemen vanaf juni tot late herfst.

● GEBRUIK

- De jonge bladeren en scheuten gaan goed in salades of kunnen gekookt worden als groente.
- Het lekkerst zijn de bloemen. Je kan ze rauw eten maar gesuikerd en gedroogd (p. 23) zijn ze nog fijner van smaak. Ook kun je de bloemen drogen voor kleurstof.

● HEILZAME WERKING

– niet bekend

● BIJZONDERHEDEN

Behalve het akkerklokje komen in Nederland veel eetbare *Campanula*-soorten voor, alle hebben dezelfde kenmerkende bloemen:

- weideklokje (*Campanula patula*)
- prachtklokje (*Campanula persicifolia*)
- dalmatieklokje (*Campanula portenschlagiana*)
- kruipklokje (*Campanula porscharskyana*)
- rapunzelklokje (*Campanula rapunculus*)
- grasklokje (*Campanula rotundifolia*).



Wilde appel

Malus sylvestris



● KENMERKEN

- rozenfamilie (*Rosaceae*)
- bladverliezende boom met open kroon
- echte wilde appel heeft doornen, verwilderde appel niet
- ovale bladeren met spitse punt, fijn gezaagd, tot 6 cm lang
- bloemen met vijf witte tot roze kroonblaadjes, 3-4 cm groot; bloei in april en mei
- vruchten: eironde appeltjes, niet veel groter dan 6 cm, vanaf augustus
- hoogte: tot 20 m

● WAAR TE VINDEN

De verwilderde vorm is overal in Nederland te vinden.

● SEIZOEN

Bloemen zijn er in april en mei. De vruchten zijn rijp in de nazomer, soms op heel verschillende momenten. Vanaf augustus tot in november zijn wilde appels te plukken.

● GEBRUIK

- De bloemen kunnen worden gebruikt voor siroop en bloemensuiker of los op salades gestrooid.
- Gebruik de wilde appels zoals je geteelde appels zou gebruiken. De smaak van verwilderde appels kan variëren van zuur tot zoet; echte wilde appels zijn eerder wrang en zuur.

● HEILZAME WERKING

- stopt diarree
- goed bij diabetes

● BIJZONDERHEDEN

Vaak is niet goed te achterhalen of een appel verwilderd is of dat het om een echte wilde appel gaat. Sommige bomen hebben doornen aan het eind van de takken, en sommige niet. Vind je een boom mét doornen, dan weet je eigenlijk wel zeker dat het om een wilde appel gaat. Wees blij als je er een hebt gevonden, want ze zijn schaars.

Blauwe bosbes

Vaccinium myrtillus

● KENMERKEN

- heidefamilie (*Ericaceae*)
- bladverliezende dwergstruik
- verticale stengels, bovenin groen, onderin verhout
- spits toelopende eironde blaadjes, licht gezaagd, tot 3 cm lang
- knikkende rozerode bloemen, klokvormig, klein; bloei mei-juni
- rijpe bessen donkerpaarsblauw, met grijzige waas, tot 1 cm groot
- hoogte: to 60 cm

● WAAR TE VINDEN

Voornamelijk te vinden in de open bossen van de Veluwe, Brabant, de Utrechtse Heuvelrug en Drenthe. Je ziet ze zelden in de duinen.

● SEIZOEN

De bessen zijn eind juni rijp. Vaak volgt er nog een tweede bloei en kun je de bessen tot in oktober plukken.



● GEBRUIK

De bessen lenen zich voor bijna alles: ijs, pannenkoeken, taarten, salades, zo uit de hand et cetera. Ik had als kind eind juni altijd blauwe handen van het plukken van bosbessen.

● HEILZAME WERKING

- goed voor bloedvaten
- verbetert het geheugen
- gaat degeneratie van de ogen tegen
- verbetert de spijsvertering
- bevordert de stoelgang
- tegen diarree (gedroogde bessen)
- bevat van alle groente en fruit het hoogste gehalte aan antioxidanten

● BIJZONDERHEDEN

– De blauwe bosbes leeft in symbiose met schimmels. Deze leveren de plant voedingsstoffen uit de bodem, terwijl de plant de schimmels suikers en koolhydraten bezorgt. Dit gebeurt via talrijke schimmeldraden die verbonden zijn met de wortels.

– Tijdens de Tweede Wereldoorlog kregen piloten bosbessen tegen nachtblindheid.

Fluweelboom

Rhus glabra

● KENMERKEN

- pruikenboomfamilie (*Anacardiaceae*)
- bladverliezende struik
- fluwelige takken, dat geeft de struik zijn naam
- geveerd blad, tot wel 20 cm lang, spitse lancetvormige deelbladeren
- donkerrode fluwelige bloemen, in rechtopstaande dichte pluimen tot 20 cm lang; bloei in juni en juli
- rijpe bessen rood, tot 1 cm groot, verstopt in de fluwelen pluimen
- hoogte: tot 4 m

● WAAR TE VINDEN

Overall in Nederland algemeen, voornamelijk in tuinen en parken te vinden. Vaak zie je hem in steden verwilderd op braakliggende terreinen.

● SEIZOEN

De bessen kunnen vanaf juli worden geoogst, wacht in elk geval tot ze rood zijn.



● GEBRUIK

De boom heeft ook de naam azijnboom, de zure bessen zijn een goede vervanger voor citrusvruchten. Je kunt er heerlijke limonade van maken.

● HEILZAME WERKING

- antiseptisch
- koortsverlagend
- bij mondzweren

● BIJZONDERHEDEN

– Er zijn meerdere soorten van deze struik. De soort *Rhus coriaria* levert het zogenaamde sumakkruid. In Turkije en Iran worden de bessen van die struik gemalen en over verschillende gerechten gestrooid, bijvoorbeeld over rijstgerechten. In Jordanië smeert men vlees voor het grillen in met een mengsel van de bessen, sesam, tijm en marjolein.

– De struik werd door de indianen in Noord-Amerika gezien als een soort wonderboom: bijna alle delen van de boom zouden een helende werking hebben. De bloemen werden bijvoorbeeld tot een papje vermalen om de monden te spoelen van kinderen die last hadden van doorkomende tanden. Op de groene twijgen en bladeren werd gekauwd om mondzweren en slecht tandvlees te verhelpen.

Framboos

Rubus idaeus

● KENMERKEN

- rozenfamilie (*Rosaceae*)
- bladverliezende struik
- groenbruine takken met kleine stekels
- geveerd blad, vijf of zeven puntig eironde deelbladeren, gezaagd, onderzijde vaak viltig
- wit- tot roodroze bloemen met vijf kroonblaadjes, tot 1 cm groot
- rijpe vruchten meestal zachtrood maar variërend tot geel, samengesteld uit een groot aantal steenvruchtjes: de typerende framboos, tot 3 cm groot
- hoogte: tot 2 m

● WAAR TE VINDEN

Overall in Nederland te vinden in bosachtige gebieden, en in verwilderde vorm langs moestuincomplexen.

● SEIZOEN

De bloesem bloeit vanaf mei tot in de herfst, het jonge blad komt vroeg in het voorjaar. De eerste vruchten kun je in juni al plukken.



● GEBRUIK

- Droog de jonge, sappige bladeren en de bloemen voor thee.
- De verse bloesems gaan in salades en van gedroogde bloesems maak je rozensuiker.
- De vruchten zijn erg lekker als ze vers worden gegeten, maar je kunt er ook siropen en jam van maken. Of je kunt ze drogen (p. 23) en, ook lekker, er een alcoholische drank van stoken.

● HEILZAME WERKING

- helpt tegen ooginfecties
- reguleert de menstruatie
- heilzaam vóór, tijdens, en na de bevalling
- bevat vitamine C

● BIJZONDERHEDEN

De vruchten van de wilde framboos zijn aanzienlijk kleiner dan die van de gekweekte vormen. De kweek en de veredeling van de framboos gaat terug tot de vroege Middeleeuwen. Tegenwoordig worden ze massaal geteeld en kun je ze het hele jaar door in de supermarkt vinden. Toch gaat er niets boven het plukken van je eigen wilde frambozen!



Grove den

Pinus sylvestris

● KENMERKEN

- dennenfamilie (*Pinaceae*)
- grillige groenblijvende naaldboom, jonge bomen kegelvormig, oude bomen met meer schermvormige open kroon op hoge stam
- donkerbruine schors, bij oudere bomen grof met schilfers
- blad: spitse ronde naalden, tot 8 cm lang, in paren, groen met grijze onderkant, bij kneuzing geurend naar hars
- harde houtige donkergrijsbruine zaadkegels (eerst groen)
- hoogte: tot 40 m

● WAAR TE VINDEN

Eenderde van de Nederlandse bossen bestaat uit grove dennen. Vooral in duinen en op zandgronden worden ze veel aangeplant.

● SEIZOEN

De naalden kun je het hele jaar oogsten, jonge toppen in het voorjaar, groene kegels in de zomer.

● GEBRUIK

- Jonge toppen/pluimen kunnen als specerij dienen in marinades, olie of azijn. Je kunt ze ook suikeren of er siroop van maken.
- Gekneusde naalden worden gebruikt voor thee. Vermalen tot poeder heb je een instantmaakmaker voor bijvoorbeeld brood, koek, taart.
- De groene dennenappels vermaalt men wel tot specerij of men raspt ze. Gebruik het in gerechten waarin je zeste van citroen zou gebruiken.
- De takken met lange naalden lenen zich goed om voedsel in op te binden en dan te branden met bovenvuur.

● HEILZAME WERKING

- bij astma en andere luchtwegaandoeningen
- antiseptisch
- bij reumatische klachten en zenuwpijn

● BIJZONDERHEDEN

Het bekende grenenhout komt van de grove den. Daarnaast levert de boom ook terpentijnolie.



Douglasspar

Pseudotsuga menziesii

● KENMERKEN

- dennenfamilie (*Pinaceae*)
- groenblijvende naaldboom met piramidevormige kroon, oudere bomen met roodbruine kurkachtige schors met groeven en rimpels
- takken in etages rond de stam
- blad: platte zachte spitse naalden, tot 4 cm lang, lichtgroen, onderkant met twee strepen, bij kneuzing heerlijk geurend
- lichtbruine hangende zaadkegels (eerst groen), met lange naar buiten stekende dekschubben, waaraan tandjes
- hoogte: tot 50 m

● WAAR TE VINDEN

Vaak te vinden in parken en aangeplante bossen.

● SEIZOEN

De jonge toppen (jonge naaldpluimen) en de groene kegels kun je plukken in mei.

● GEBRUIK

- Jonge toppen kunnen net als die van de grove den als smaakmaker worden toegevoegd aan marinades, olie of azijn. Je kunt ze ook suikeren of er siroop van maken.
- Naalden worden gebruikt voor thee. Vermalen tot poeder voeg je het toe als frisse smaakmaker aan allerlei gerechten.
- De groene kegels kunnen geraspt worden tot specerij dat je gebruikt zoals je zeste van citroen zou gebruiken.

● HEILZAME WERKING

- wondgenezend (de hars)
- bij astma en andere luchtwegaandoeningen
- antiseptisch

● BIJZONDERHEDEN

De boom komt oorspronkelijk uit de Verenigde Staten. De indianen gebruikten de gom als een soort kauwgum.



Regenboogrussula

Russula cyanoxantha

● KENMERKEN

- plaatjeszwam uit *Russulaceae*-familie
- witte tot crèmewitte steel, verbreed in de voet, broos
- hoed eerst bolvormig later vlak met ingedeukt centrum, bovenkant variërend van grijs naar olijfgaars (kan verwarrend zijn voor de leek!)
- onderzijde met duidelijke plaatjes, dicht opeen, roomwit, elastisch
- smaak mild paddenstoelachtig
- hoogte: tot 10 cm, breedte hoed: 10-15 cm

● WAAR TE VINDEN

Algemeen te vinden in loofbossen, soms in naaldbossen op zandige bodems.

● SEIZOEN

Van juli tot oktober te vinden.



● GEBRUIK

Het is een zeer smakelijke paddenstoel, die licht gebakken het beste tot zijn recht komt.

● TE VERWARREN MET

De regenboogrussula zou je kunnen verwarren met berijpte russula, ruwe russula en violetgroene russula (alle ook eetbaar).

● BIJZONDERHEDEN

Wanneer je zeker weet dat je een russula hebt maar je weet niet of het een eetbare soort betreft, dan kun je de russulatest doen. Proef een stukje van de hoed, even in je mond laten liggen en dan uitspugen. Als het heel scherp smaakt dan heb je een niet eetbare russula te pakken. Is de smaak mild en je weet zeker dat het een russula is, dan mag die de mand in.

Reuzenzwam

Meripilus giganteus

● KENMERKEN

- buisjeszwam uit *Meripilaceae*-familie
- grote platte waaivormige vruchtlichamen, dakpansgewijs in een cluster
- groeien op beuken, op de wortels of aan de stam
- bovenzijde vaak okerbruin, licht gevlamd of gestreept
- buisjes aan onderzijde crèmekleurig, bij kneuzing zwart kleurend
- vezelig vlees, zoals kippenvlees
- geurt heel sterk naar paddenstoel en bos
- grootte afzonderlijke hoeden: tot 30 cm breed en tot 3 cm dik
- grootte cluster: tot 1 m breed en tot enkele tientallen kilo's zwaar

● WAAR TE VINDEN

Algemeen in parken en bossen te vinden op of aan de voet van beuken, soms in het gras op ondergrondse resten van een beuk.

● SEIZOEN

Van juli tot september, oktober te vinden.

● GEBRUIK

Jonge, hele sappige scheuten van de reuzenzwam kunnen gebakken of gefrituurd worden. Maar verder droog (p. 23) ik deze paddenstoel altijd en maal 'm tot poeder. Het vruchtvlies is namelijk snel taai, maar de smaak en de geur blijven goed. Het poeder gaat als smaakmaker in soepen en sauzen en is als bouillonpoeder te gebruiken..

● TE VERWARREN MET

Door de grootte is de zwam met geen andere paddenstoel te verwarren.

● BIJZONDERHEDEN

De grootste tot nu toe door mij gevonden reuzenzwam woog minstens zestig kilo. Hiervan heb ik tien kilo geogst om te drogen. Aan droogstof hield ik ruim drie kilo over.



Darmwier

Enteromorpha intestinalis

● KENMERKEN

- groenwier (*Chlorophyta*)
- kleur: lichtgroen tot lichtgroenbruin
- lange darmachtige slierten met luchtblaasjes en gladde randen, dikte ongeveer 1 cm
- lengte: tot ruim 1 m, ligt soms in grote plakken op zandbanken bij eb

● WAAR TE VINDEN

Langs de gehele Nederlandse kust te vinden.

● SEIZOEN

Vooraf vanaf het late voorjaar tot in de late herfst te plukken.

● GEBRUIK

- Verwerk darmwier in soepen en schaal- en schelpdiergerechten.
- Droog het wier en frituur het, lekker met suiker als snack.

● BIJZONDERHEDEN

Er bestaan meerdere darmwiersoorten: breed darmwier, klein darmwier en plat darmwier. Ze variëren in kleur van lichtgroen tot donkergroen. Alle darmwieren voor de Nederlandse kust zijn eetbaar.



Dulse

Palmaria palmata

● KENMERKEN

- roodwier (*Rhodophyta*)
- kleur: vaak paarsachtig rood, soms dieproze
- groeit aan rotsen of basaltblokken
- handvormig samengesteld blad; deelbladeren langgerekt en 4-8 cm breed, randen glad met soms inkepingen
- lengte: ongeveer 50 cm

● WAAR TE VINDEN

Langs de gehele Nederlandse kust kun je dit wier vinden, vooral in Zeeland en op de Waddeneilanden.

● SEIZOEN

Vooraf vanaf het vroege voorjaar tot in de herfst te plukken.

● GEBRUIK

- Het aantal verwerkingsmanieren van dulse is groot:
- Eet het rauw direct uit de zee of verwerk het in soepen en schaal- en schelpdiergerechten.
 - Leg het op zuur als ingemaakte groente.
 - Droog en frituur het wier of rooster het en eet het met suiker als snack.
 - Droog en vermaal het en verwerk het als smaakmaker in brood, dressings et cetera.
 - Voor een vollere smaak kun je dulse roken.

● BIJZONDERHEDEN

Dulse is een van de smakelijkste wieren. Je vindt het steeds vaker in de winkelschappen, vooral bij biologische winkels. Dulse smaakt zoeter dan andere wieren.



Het grote WILD PLUK BOEK

herziene en uitgebreide druk

Edwin Florès



In deze geheel herziene en uitgebreide editie van *Het grote wildplukboek* beschrijft Edwin Florès de geheimen van het wildplukken. Hij neemt je mee van het donkere bos naar de zilte kust en behandelt meer dan 200 wilde eetbare planten,

bessen, noten, paddenstoelen, wortels en wieren. Alle voorzien van kleurrijke afbeeldingen en overzichtelijk weergegeven. Waar vind je wat, en waar moet je op letten? Wat kun je eten en waar kun je beter met een boogje omheen lopen?

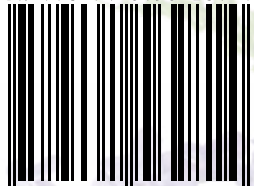
Wildplukken heeft sinds de eerste editie van *Het grote wildplukboek* in 2013 een enorme vlucht genomen. Wildplukken is hip en trendy geworden, en *Het grote wildplukboek* een standaardwerk voor de fervente wildplukkers.

„Dit prachtige boek van Edwin Florès, de beste en meest enthousiaste wildplukker die ik ken, is in mijn ogen een aanlokkelijke aanleiding om die aloude gewoonte van wildplukken nieuw leven in te blazen.”

Jonnie Boer
chef-kok De Librije

Bertram+ de Leeuw Uitgevers

ISBN 978-94-6156-281-4



9 789461 562814 >

