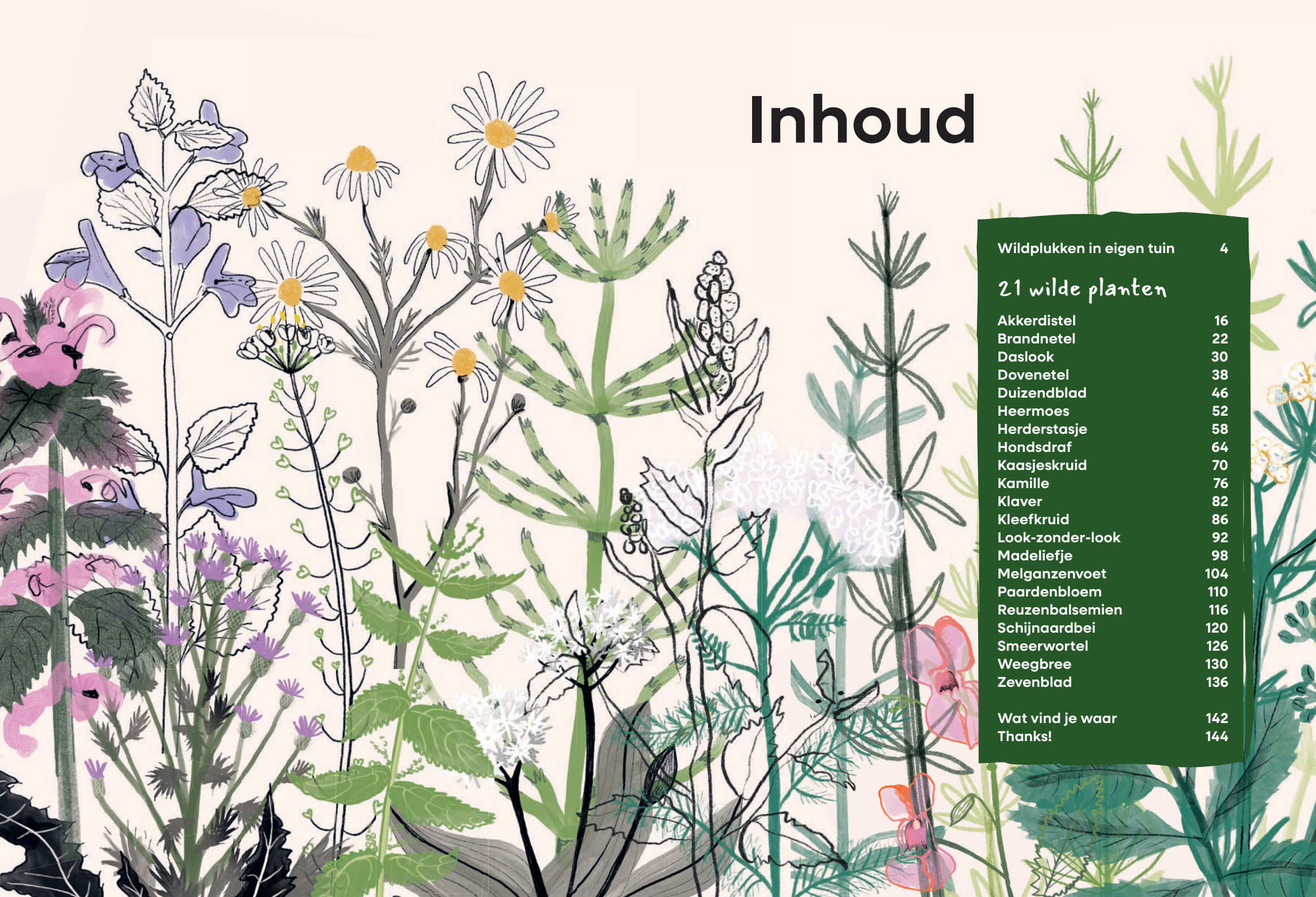




Inhoud

Wildplukken in eigen tuin 4

21 wilde planten

Akkerdistel	16
Brandnetel	22
Daslook	30
Dovenetel	38
Duizendblad	46
Heermoes	52
Herderstasje	58
Hondsdrif	64
Kaasjeskruid	70
Kamille	76
Klaver	82
Kleefkruid	86
Look-zonder-look	92
Madeliefje	98
Melganzenvoet	104
Paardenbloem	110
Reuzenbalsemien	116
Schijnaardbei	120
Smeewortel	126
Weegbree	130
Zevenblad	136

Wat vind je waar 142
Thanks! 144

Wild-plukken in eigen tuin



Het is een van de eerste mooie dagen van het jaar. Je zit op je buitenbank, kop thee erbij. En ineens spot je planten die je niet had verwacht: bij bosjes schieten ze uit de grond. Het voorjaar is nog maar net begonnen, maar deze jongens hebben er zin in. Ze zijn ook al best groot. Nee, dit zijn niet de mooie vaste planten die terugkomen en je hebt ook nog niets gezaaid. Onkruid! Begint het nu al? Help, denk je, al op weg naar de schuur voor een schop. Dit wordt een middag ploeteren om alles weer netjes te krijgen.

Blijf nog even zitten. Lees dit boekje. Zo ontdek je dat er schitterende gasten tussen dat enthousiaste groen zitten. Waardplanten voor belangrijke bestjes, bijvoorbeeld. En inheemse planten vol vezels, vitaminen en mineralen, vergeten groenten die nog steeds heel voedzaam zijn. Leer die kostelijke kruiden kennen. Straks zit je op je bank met een pot brandnetelthee



en scones van zelfgeplukt kleeftkruid. Lekker en vers uit je eigen tuin.

Hoe komen die aanwaaiers daar eigenlijk?

Moeder Aarde houdt de bodem graag bedekt. Zo spoelt de grond niet weg, blijft die vochtig en wordt het bodemleven beschermd. Dus hoe meer 'zwarte aarde' of open plekken in je tuin, hoe meer ruimte er is voor aanwaaizaadjes om te ontkiemen en te wortelen, en hoe meer kans die onkruidwortels krijgen om voor groen boven de grond te zorgen. En dat is niet zo erg als je denkt. In dit boekje lees je dan ook niet heel uitgebreid hoe je van deze enthousiaste lui af kunt komen, maar wel waarvoor je ze kunt gebruiken.



Op zoek naar voedsel kruipen bijen rond in bloemhartjes. Daarbij blijft er stuifmeel aan hun vachtje hangen. Bezoeken ze een andere bloem, dan bestuiven ze die zonder dat ze het in de gaten hebben

Voor zelfgemaakte pittige pesto bijvoorbeeld, of een romige soep, of een feestje zoals een high tea.

Inheemse planten

Wat wij zo makkelijk onkruid noemen, is waardevol en is hier op zijn plaats. Deze wilde planten hebben het naar hun zin, anders zouden ze niet aarden. Het zijn vaak inheemse planten die al eeuwen precies afgestemd zijn op de lokale omstandigheden: ze wortelen goed in deze bodem, kunnen tegen de wind, warmte en droogte, regen en kou. Ze zijn oersterk, je hebt geen insecticiden nodig om ze tegen plaagdieren te beschermen of extra voeding om ze overeind te houden. En ze maken zichzelf onmisbaar doordat ze specifieke rupsen, bijen en andere belangrijke insecten van hier precies de juiste – biologische, dus onbespoten – voeding en beschutting geven die deze dieren nergens anders vinden.

Huisje, bloempje, beestje

Waardplanten, zoals brandnetels, bieden insecten schuilplekken,

voedsel en broedplaatsen. Deze planten zijn kraamkamers waar vlinders hun eitjes leggen en waar hun rupsen, eenmaal uit het ei, zich voeden met het blad.

Sommige vlinders, zoals het oranje-tipje en de dagpauwoog, zijn voor hun voortbestaan afhankelijk van specifieke planten, omdat andere ze niet de juiste voedingsstoffen bieden. Zie je maar weinig vlinders? Dan is je tuin misschien te netjes: er is geen plaats voor de wilde planten waar rupsen van bepaalde vlinders behoefte aan hebben, dus komen er minder vlinders. Breng wat meer natuur in je tuin. Als je wilde planten de ruimte geeft, verschijnt er van alles en blijf je je verwonderen. Trek je er te veel van weg, dan verdwijnt er meer dan je lief is.

Drachtplanten vullen waardplanten aan: ze zijn fleurige fly-ins waarin bijen, vlinders, hommels en andere nuttige insecten nectar en stuifmeel vinden. Pluk niet te veel van deze bloemen, dan blijft er voor al die hongerige wolfjes voldoende over.

Bijkeuken

Bijen zijn in je tuin op zoek naar nectar en stuifmeel. De nectar geeft ze energie en het stuifmeel hebben ze onder meer nodig voor hun babybijen. Honingbijen wonen als volk van duizenden bijen in een bijenkast en worden verzorgd door een imker. Die imker zet de kast in een bloemenveld of een fruitboomgaard, zodat de bijen dichtbij al voedsel vinden. Aan het eind van het jaar leggen ze in de bijenkast een honingvoorraad aan om de winter mee door te komen.

De meeste bijen in jouw tuin zijn solitaire bijen, wilde bijen die in hun eentje voor hun eten en onderdak moeten zorgen. Ze leggen eitjes in hout, in stengels van uitgebloeide planten en aarde bijvoorbeeld.

Terwijl bijen nectar en stuifmeel verzamelen, rollen ze in het hart van een bloem of kruipen ze diep in klokjes en lipbloemen. Daarbij blijft ook stuifmeel aan hun lijf of vachtje hangen. Bezoeken ze daarna een andere bloem voor meer nectar en stuifmeel, dan bestuiven ze die bloem zonder dat ze het in de gaten hebben. Hun focus is zelfzorg, maar de bijen zorgen ook voor ons, want bijvoorbeeld fruitbomen dragen dankzij hun *collateral* bestuiving van de bloesem appels, kersen en peren.

Omdat het slecht gaat met de insecten in het algemeen en met bijen in het bijzonder, is het belangrijk ze van het juiste gezonde eten te voorzien. Dat kun je doen met



'A good garden may
have some weeds'

Thomas Fuller

biologisch gekweekte planten, maar ook met die wilde planten, de aanwaaiers waar we het net over hadden. Dat zijn voor bijen, hommels, vlinders en andere bestuivers waardevolle waarden drachtplanten.

Verrassing

Meestal bestempelen we met 'onkruid' die planten die in een mum van tijd de halve tuin overnemen. Ze voelen zich er zo thuis dat hun zaad er makkelijk kiemt, hun wortels onder de grond driftig graven en de warmte van de zon ervoor zorgt dat er al vroeg in het voorjaar steeds meer verrassingen opduiken. Natuurlijk hoef je niet je hele tuin te laten overwoekeren. Pluk de planten die je lievelingssoorten voor de voeten lopen snel weg, zo krijgen je beauty's de kans te shinen. Maar ga in elk geval voor een gedeeltelijk wilde, levendige tuin met madeliefjes en paardenbloemen in het gras, waar het hele jaar door tevreden gezoemd en gefladderd wordt en waar je ook naar hartenlust superfoods vol

SLIM SETJE

- tuinhandschoenen
- schaar
- mesje
- worteluitsteker
- borsteltje
- vergiet
- dinerbord
- glas
- vork, mes & lepel



vezels, vitaminen en mineralen uit kunt plukken om in gerechten te verwerken, want ook voor de mens zijn deze planten voedzaam.

Die kunstmatige scheiding tussen kruid en onkruid? Die is helemaal niet nodig. Ga die wilde weelde niet wieden maar waarderen. In dit boekje vind je 21 soorten wilde planten die veel voorkomen in de tuin. Met tips hoe je tegen ze kunt battelen als ze te veel terrein winnen, maar vooral hoe je ermee kunt koken. Want zonder dat je het in de gaten had, heb je een moestuin vol ingrediënten. Maak soep, pesto, thee, siroop, kappertjes en zelfs koffie met wilde planten uit je eigen tuin!

Weet wat je eet

Ook al oogst je uit eigen tuin, wees voorzichtig. Pluk alleen als je zeker weet dat je de plant voor 100% herkent en niet te maken hebt met een giftige lookalike. Zet voor de determinatie een app op je telefoon, zoals Pl@ntnet of ObsIdentify, die laatste is speciaal voor inheemse planten en dieren van hier. Twijfel je toch of je de juiste soort voor je hebt? Gebruik de plant dan niet.

Net als diertjes eet ook jij graag puur en onbespoten. Dus zijn er geen insecticiden gebruikt en is er geen hond of buurkat die graag tussen deze planten plast? En zit er geen troep in de aarde? Ligt je tuin op een voormalig fabrieksterrein? Dan kun je de bodem beter eerst (laten) verbeteren. Kijk op bodemloket.nl voor meer informatie. Woon je aan een drukke straat of het spoor? Dan daalt er meer fijnstof neer en kan er vervuiling in de grond zitten. Dat is niet lekker en niet gezond. Toch van de planten eten? Graaf niet de wortels uit, maar pluk alleen het blad en spoel dit voor de bereiding goed schoon.

Tasty tips

- Jong blad van wilde planten is zacht en lekker. Als de energie van de plant naar de aanmaak van de bloemen en het zaad gaat, verliest het blad zijn smaak of wordt het bitter, vezelig en taai. Gebruik je het blad in de keuken, oogst het dan voor de bloemen verschijnen.
- Pluk, snijd of knip blad en bloemen op een liefst zonnige dag aan het begin van de middag. De dauw is verdwenen, bloemen en blad zijn droog: minder vocht voorkomt dat je ingrediënten gaan schimmelen.
- Zit er nog een kevertje op wat je geoogst hebt? Laat dat op een andere plant overstappen.
- Verzamel blad in een vergiet en spoel het schoon onder de koude kraan. Dep het goed droog, want extra water vermindert de smaak.
- Wil je geplukt blad rauw gebruiken? Serveer het snel, anders verliest het zijn frisse bite. Ga je het koken of stoven, ook dan komt een snelle verwerking de smaak ten goede.
- Eetbare bloemen als garnering pluk je het liefst vlak voordat je aan tafel gaat. Wil je ze eten,



was ze dan niet maar dompel ze in koud water. Zo blijven ze mooi.

- Schud aarde tussen de wortels los. Gebruik een borsteltje als dit lastig gaat en spoel de wortels schoon; aarde in je eten is niet lekker.
- Bladgroenten slinken tijdens het bereiden enorm, dus je oogst is waarschijnlijk net genoeg voor één of twee personen.
- Elke oven is anders: houd bij de aangegeven temperaturen een slag om de arm en noteer je eigen baktemperatuur en -tijd voor een optimale bereiding.

Brandschone potjes en flesjes

Eetbare zaken zoals siroop en geleï, bewaar je in superschone flesjes en

potjes van dik glas. Die kun je – mits helemaal gaaf – vlak voor gebruik steriliseren door ze in een pan of in de gootsteen te zetten. Doe in elk flesje en potje een theelepel soda. Giet er tot de rand kokend water bij en laat het glaswerk zo een minuut of vijf staan. Pak de potjes en flesjes voorzichtig met een pastatang op en giet ze leeg. Spoel ze uit met kokend water en zet ze omgekeerd op een schone theedoek te drogen.

Gebruik je weckpotjes? Haal de rubberen ringen dan van de potjes en dompel ze even onder in kokend water. Dit kun je ook met niet-glazen deksels doen. Leg ze op de schone theedoek tot gebruik.



ONDERBROEKENLOL

Gezond bodemleven zegt ook iets over de staat van je grond. Wil je weten hoe het zit met het leven in je tuinbodem? Begraaf in mei of juni een katoenen onderbroek. De aarde is dan al wat opgewarmd en als er organismen zijn, dan zijn ze hongerig. Graaf een gat op 20 cm diepte. Leg de onderbroek hier horizontaal neer. Dek de broek af met de uitgeschepte aarde. Nu is het afwachten. Na twee maanden graaf je je onderbroek op en kijk je hoe ie eraan toe is. Vol met gaten? Super! Er is leven in je tuinbodem en dat heeft het naar zijn zin. Is je broek nog heel, dan kun je de aarde in je tuin verrijken met een flinke laag (wormen) compost. Het duurt dan wel een maand of tien voor organismen en diertjes in de aarde er een prettigere plek van hebben gemaakt. Je zou de broekentest dan nog eens kunnen doen, maar je kunt er nu ook planten neerzetten die je leuk vindt. Zonaanbidders voor een plek waar elke dag zeker vijf uur zon op valt, schaduwminners die genoeg nemen met dagelijks hooguit twee uur zon of planten die het lekker vinden als ze elke dag drie tot vijf uur in de zon staan. Bij natuurlijke kwekers vind je mooie, sterke planten. Kijk op Biotuinwijzer.nl voor een adres bij jou in de buurt.

Zie je wildplukgerechten als een vitaminerijke aanvulling op wat je maakt met ingrediënten van de groenteboer en (super)markt

Let op!

Glas en kokend water of een hete vulling zoals jam en gelei zijn een spannende combinatie. Bescherm je huid en ogen tegen hete spetters en eventuele scherven als het glas stukspringt. Door een groot verschil in temperatuur kan het glas breken. Zet potjes en flesjes daarom voor het vullen op een (hand)doek of een borrel- of broodplank als het aanrecht erg koud is en laat je maaksels binnen afkoelen.

Disclaimer

Wilde planten zijn rijk aan vezels, vitamine A, B en C, en mineralen zoals ijzer, calcium en kalium. Sommige bevatten nitraat, dat in ons lichaam omgezet kan worden in nitriet, en dat kan invloed hebben

op het percentage zuurstof in het bloed. Overdrijf de inname van wilde planten niet, dat kan schadelijk zijn, bijvoorbeeld als je medicijnen zoals bloedverdunners slikt.

Zie je wildplukgerechten als een vitaminerijke aanvulling op wat je maakt met ingrediënten van de groenteboer en (super)markt. Of gebruik je wilde-kruidenooft alleen om iets op smaak te brengen of eetbare bloemen om je broodje mee te versieren.

Het gebruik van de recepten uit dit boek is op eigen risico. De meeste gerechten zijn om direct op te eten. Siroop, stroop, olie, azijn en zout kun je langer bewaren.

Battle plan

Toch echt veel te veel van die aangewaaide enthousiastelingen in de tuin? Houd in elk geval een rommelig hoekje over voor de belangrijke diertjes. Dan kun je de planten waar je dan nog vanaf wilt proberen te ontmoedigen. Dat doe je zo.

- Verwijder bloemen voordat ze zaad maken.
- Trek plantenstengels met wortel en al uit de grond. Keer op keer het groen bij de grond afknippen kan ook werken, maar afgebroken stukjes wortel die onder de grond achterblijven kunnen weer uitlopen, dus een afdoende oplossing is dit niet.
- Heb je te maken met een flink wortelgestel, steek de wortels dan zo diep mogelijk weg en voer ze af in een vuilniszak (op de composthoop zouden ze verder groeien).
- Het overtollige groen kan in de groene klike of zonder zaad op de composthoop. Of neem het mee de keuken in!
- Verrijk de bodem door er in de bovenste laag wat compost of bladaarde doorheen te mengen. Deze bevatten niet per se voedingsstoffen die het onkruid nodig heeft, dus zo put je de plant langzaam uit, en dan geeft hij zich wel een keer over.
- Mulchen kan ook, dat doe je bijvoorbeeld met plantenresten zoals blad en takjes, houtsnippers en stro die je in een luchtige laag op de grond legt. Stamp deze laag niet aan. Met mulchen houd je de grond vochtig, blijft aarde op zijn plek en voed je het bodemleven, waarmee de structuur van de grond wordt verbeterd. Bovendien houdt deze laag onkruid tegen: aanwaaizaden aarden minder makkelijk en de zon kan al aanwezige onkruidzaden in de aarde niet meer bereiken.
- Zet hier planten die je wel graag ziet en die geschikt zijn voor de hoeveelheid zon die op deze plek in de tuin valt. Die helpen je in de strijd tegen spontane gasten.

Geduchte tegenstander?

Heeft het onkruid een flink stuk van je tuin ingenomen en wil je dit niet, dan kun je het groots aanpakken.

- Loop de planten vanaf eind maart plat. Knip ze niet af. De stengels



liggen nu horizontaal en zo stimuleer je geen nieuwe uitlopers vanuit afgebroken wortels onder de grond. Deze laag groen geeft bovendien voedingsstoffen af voor het bodemleven.

- Voeg hier wat extra's aan toe, zoals compost. Vaak is compost zo rijk, dat onkruid zich er een beetje in verslikt. Veel onkruid pioniert, het vestigt zich liever op braakliggende, arme grond.
- Leg over de compost een laag karton. Het liefst ook zonder inkt, maar in elk geval zonder metalen nietjes en plastic plakband, want daar houden je mini-organismen en regenwormen in de tuin niet van. Dit karton is een goede barrière: het houdt opkomend

onkruid dat al in de grond zit tegen en voorkomt dat zaden die net zijn komen aanwaaien zonnestrallen vangen en gaan ontkiemen. Spuit het karton nat.

- Breng op het karton een flinke laag blad, takjes en compost aan. En een paar tegels of grote keien zodat het geheel niet bij de eerste de beste storm als een vliegend tapijt wegwaait.
- Het doet door al die laagjes een beetje denken aan de prinses op de erwt: er zit iets onder wat nog niet helemaal tof is. Maar organismen gaan enthousiast aan de slag, en je zult zien dat deze plek in de tuin na een jaartje een prima voedingsbodem voor nieuwe planten geworden is.

Cirsium arvense



Akkerdistel

Gaat naar
Kinkikappers
voor wat
Punk punk



Akkerdistel verspreidt zich via
zaad en wortels. Knip de bloemen
of vlak voordat de zaadpluizen zich
laten zien. Zo kan de plant via
zaad niet voor meer nakomelingen
zorgen.

na de bloei
verschijnt er
pluizige
uitgroei



Zo ziet akkerdistel eruit

Inheemse
waardplant
voor de
distelvlinder.

Heeft
langwerpig,
flink getand
blad met
pinnige stekels

Verkleedt
zich: decent
korfje wordt
puntig korset

Stekelige
stengels maken
de plant tot
120 cm hoog

De plant is dicht vertakt

Bloeit van
juni tot in
september
met bossen
lila lintjes



Battle plan

Akkerdistel heeft naast zaad nog een vermeerderingstroef: een breed vertakt (pen)wortelgestel waardoor hij ongezien woekert. Met zijn penwortels wrikt en wroet hij de aarde luchtig en doet hij het bodemleven een plezier, maar dat maakt hem voor jou een geduchte tegenstander. Doe handschoenen aan, knip de plant dicht bij de grond af en graaf zo veel mogelijk wortels uit de grond. Of zie 'Geduchte tegenstander?' vanaf pagina 14.

First things first

Gebruik handschoenen en een mesje als je blad en bloemen van akkerdistel gaat verzamelen. Knip voor gebruik in de keuken met een schaar de stekels van het blad. Doornen schil je met een dunschiller van de stengels.



De wildste plant in
je tuin trekt de meeste
bezoekers: hommels,
bijen, vlinders,
kevertjes en zelfs
distelvinken.

Akkerdistel in de keuken

Eat it!

Bloem, blad, stengel en wortel

Bloem

Met de bloemlintjes kun je siroop maken. Of maak een stroop voor over pannenkoeken. Je vindt de recepten vanaf pagina 20.

Zo serveer je het

- Leng een bodempje siroop aan met (bruis)water en doe er een schijfje citroen en een ijsblokje bij.
- Vind je de smaak veel te subtiel, gebruik dan meer siroop.

Akkerdistelsiroop

Dit heb je nodig

- 150 gram lila bloemen
- ± ½ liter kraanwater
- ½ biologische citroen
- ± 250 gram kristalsuiker
- brandschone fles van dik glas met dop

Zo maak je het

1. Snijd het bittere korfje van de zoete bloemen af.
2. Doe de bloemen in een pan en doe er zo veel water bij dat ze net onderstaan. De bloemen mogen een beetje uit elkaar vallen.
3. Sluit de pan af met een deksel en laat ruim een dag op een warme plek - maar niet in de zon - staan om de smaak van de bloemen in het water te laten trekken.
4. De volgende dag giet je het mengsel door een fijne zeef. Knijp de bloemlintjes die je overhoudt boven het water uit, voor het laatste beetje smaak.
5. Nu is de verhouding water-suiker belangrijk. Bepaal met een maatbeker hoeveel smaakwater je hebt. Is het 250 milliliter? Dan kan er 250 gram suiker bij. Heb je bijvoorbeeld 278 ml water? *You do the math:* het gaat om gelijke delen.
6. Pers de halve citroen boven het pannetje uit. Of rasp hem en snijd hem in schijfjes en doe de rasp en schijfjes in de pan.
7. Breng het citroen-suikerwater aan de kook en laat het rustig verwarmen totdat alle suiker is opgelost.
8. Zeef de citroen uit het water. Giet de siroop in de fles en sluit hem af met de dop.
9. Laat de siroop afkoelen en bewaar hem op een donkere plaats.
10. Na openen in de koelkast bewaren.

Akkerdistelstroop

Zo maak je het

1. Ga te werk zoals op de linkerpagina tot en met stap 4 staat beschreven.
2. Vermenigvuldig het aantal milliliters smaakwater dat je overhoudt met iets meer dan twee. Dat is het aantal gram kristalsuiker dat je voor de stroop nodig hebt.
3. Doe de suiker bij het water en pers de halve citroen boven het pannetje uit.
4. Breng het citroen-suikerwater aan de kook en laat het rustig verwarmen totdat alle suiker is opgelost.
5. Giet de stroop in een brandschone fles en sluit hem af met een dop.
6. Laat de stroop afkoelen. Hij is lekker over zoete pannenkoeken.
7. Bewaar hem in een keukenkastje.

Zin in thee?

Overgiet schone bloemen met gekookt water dat je drie minuten hebt laten afkoelen. Of volg het recept op pagina 50 om de bloemen voor thee te drogen.

Blad

Het jongste blad, dat nog geen stekels heeft, kun je bereiden als bladsla. Later blad is puntig. Hier knip je de stekels vanaf, dan kun het als spinazie (roer)bakken, koken en stomen en in stukjes gesneden aan soep toevoegen. Vanaf begin juni is het blad te bitter en niet lekker meer.

Stengel

Eet de stengels zonder stekels rauw als bleekselderij, verwerk ze kleingesneden in een frisse salade of gebruik ze als soepgroente. Kook een stel stengels, leg ze als groene asperges in de grillpan of roerbak ze.

Wortel

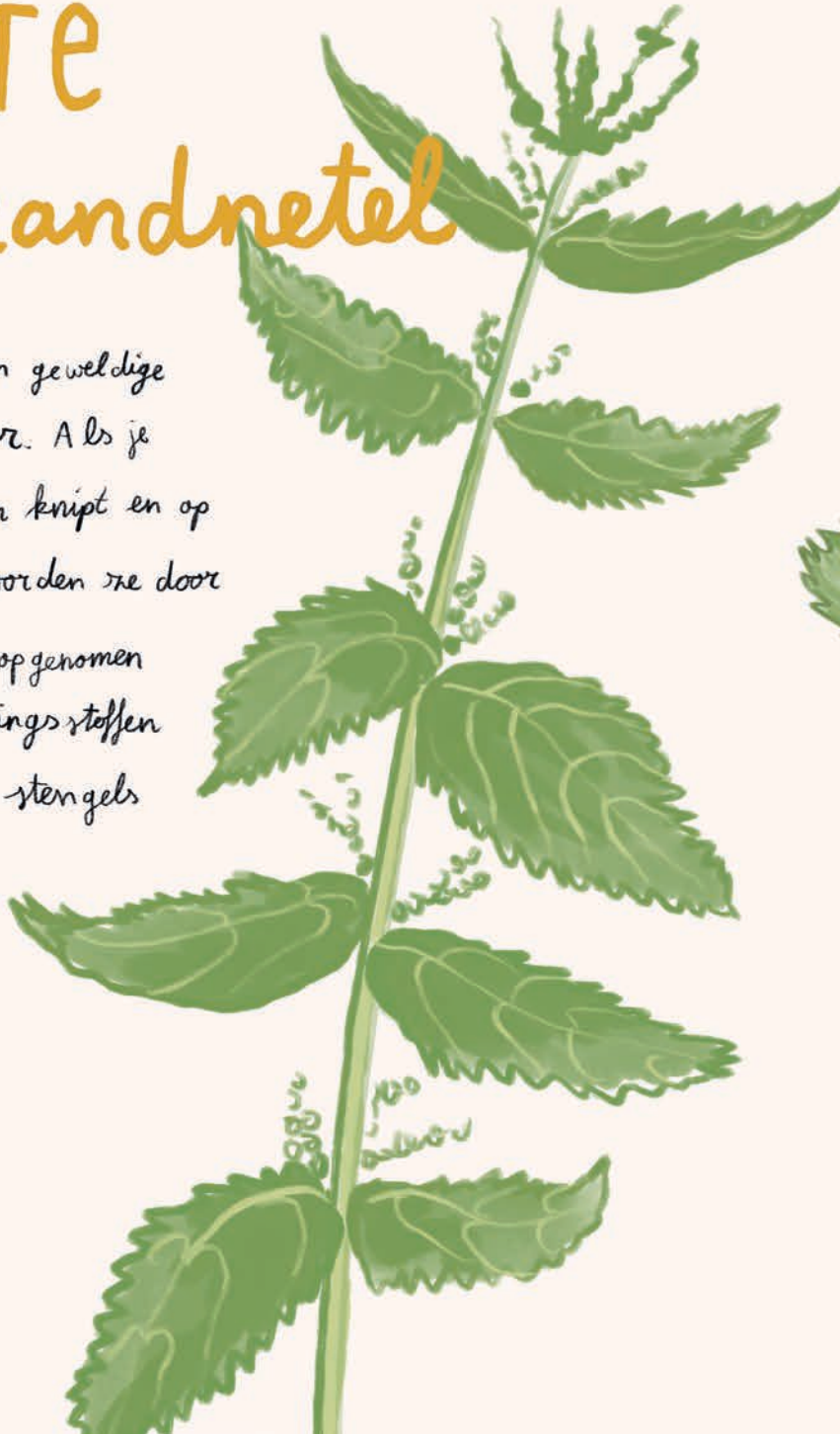
Borstel de wortels van piepjonge planten goed schoon of schil ze. Dan kun je ze uit het vuistje en gekookt als peentjes eten.

Feestelijk: strooi lila lintjes van akkerdistel over een kom rijst

Urtica dioica

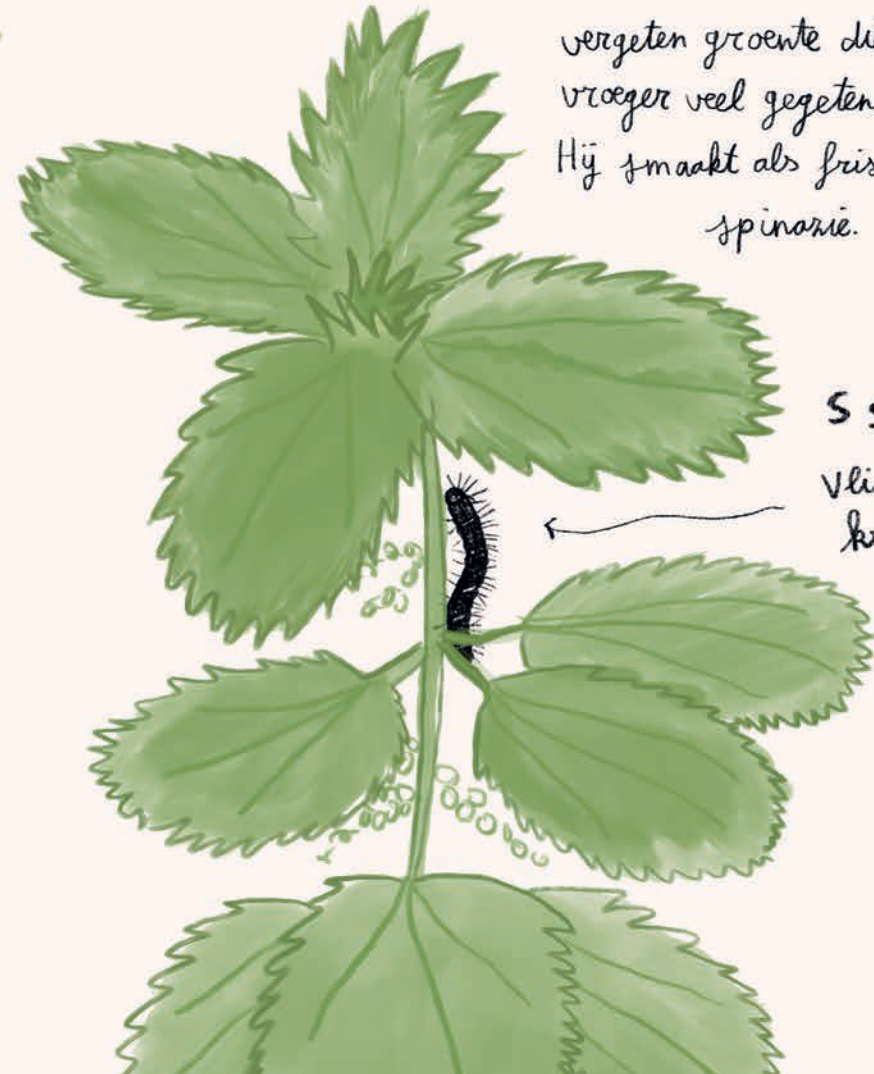
GROTE brandnetel

Brandnetel is een geweldige bodemverbeteraar. Als je brandnetels klein knipt en op de aarde legt, worden ze door het bodemleven opgenomen en geven ze voedingsstoffen uit hun blad en stengels terug aan de aarde.



& kleine *Urtica urens* BRANDNETEL

Brandnetel is een vergeten groente die vroeger veel gegeten werd. Hij smaakt als frisse spinazie.



Ssssst!
Vlinder-
kraamkamer