

RACHEL LAMBERT

WILD

101 SEIZOENSDESSERTS

EN

MET ZELFGEPLUKTE INGREDIËNTEN

ZOET

STERCK & DE VREESE



Inhoud

INLEIDING

Waarom wildplukken voor je dessert?	7
Hoe het begon	8
Wilde en zoete smaken	10
De jaarlijkse plukcyclus	12
Wildplukken met beleid	14
Nuttig gereedschap	16
Zo gebruik je dit boek	17

LENTE

Grote brandnetel 26

Brandnetel-honingcake	30
Brandnetel-venkelsiroop	32
Brandnetelpoeder	33
Brandnetelbaklava	34
Energieballetjes met citroen en brandnetel	36
Energieballetjes met noten en brandnetel	37

Japane duizendknoop 40

Frangipane van Japane duizendknoop	42
Duizendknooppuree	44
Duizendknoopjam	45
Duizendknoopsiroop	45
Fruitage duizendknoop-notencake	47
Duizendknoop-filocake	48

Veldzuring 50

Veldzuringijs	54
Veldzuringtaart	56
Veldzuringgranita	59

Paardenbloem, bladeren en bloemen 60

Paardenbloemblaadjessiroop	63
Paardenbloem-rumcake	64
Paardenbloemmeringues met slagroom	67
Paardenbloemkoeken	68

Gaspeldoorn 70

Gaspeldoornbloemensiroop	73
Genoise cakejes met gaspeldoornbloemenroom	74
Gaspeldoorncocktail	76
Wittechocoladetruffels met gaspeldoorn	79
Gaspeldoornbloemenkoekjes	80

ZOMER

Vlierbloesem 84

Vlierbloesemroom met duizendknoop	86
Gevulde vlierbloesembollen	88
Vlierbloesemsiroop	90
Reine-claudejam met vlierbloesem	91
Vruchtenbowl met vlierbloesem en carrageen	92

Munt 94

Chocolade-muntblaadjes	97
Munt-kokosgebak uit de koelkast	98
Muntmuffins met witte chocolade	101
Munt-chocoladetruffels	102

Rozenblaadjes 104

Rozenwater	107
Rozensiroop	107
Roze rozencake	108
Geglazuurd rozenshortbread	111
Rozen-watermeloengranita	112

Duizendblad 114

Crème brûlée met duizendblad	118
Duizendbladbloemensiroop	120
Duizendbladbloemenijs	120
Duizendblad-honingcocktail	123

Schijfkamille 124

Schijfkamillesiroop	127
Schijfkamillejam	127
Schijfkamille-haverkoeken	128
Filotaartjes met schijfkamille	131
Schijfkamille-kokosijslolly's	132

Venkelzaad	134	Wilde appel	198
Venkel-kokospuntjes	138	Tarte tatin met wilde appels	200
Venkel-roos-amandelpuddinkjes	141	Wildeappelgelei	202
Venkel-kikkererwtenkoekjes	142	Suikerappeltjes	203
		Grove muffins met wilde appel en dadels	204
		Chocoladecakejes met wildeappelgelei	206
Zaad van gewone berenklauw	144	Rozenbottels	208
Pompoen-berenklauwrotsjes	148	Rozenbottelsiroop	211
Gesuikerde berenklauwzaden en amandelen	151	Geglazuurde rogge-rozenbottelkoekjes	212
Perenklauwcake	152	Rozenbottelfondantkoekjes	215
		Rozenbottelchocolaatjes	216
Kleefkruidzaad	154	Wilde lijsterbes	218
Kleefkruidkoffie	157	Lijsterbesbiscuitjes	223
Kleefkruidkoffie-roomtaartjes	158	Lijsterbesmarmelade	224
Kleefkruidkoffiecupcakes	161	Lijsterbessen in siroop	225
Semi-freddo van kleefkruidkoffie en amandelen	162	Chocoladepanna-cotta met lijsterbessen	227
		Lijsterbesmarmeladepudding	228
<i>HERFST</i>		Meidoorn	230
Bramen	166	Meidoorn-anijsjam	233
Bramenwhisky	169	Meidoornsnoepjes	234
Bramenlimonadesiroop	169	Meidoorn-chocoladeseesecake	237
Bramenwhisky-chocoladegateau	170	Meidoornbessenrolletjes	238
Bramenjam	172		
Bramen-appelcurd	173	<i>WINTER</i>	
Bramen-appelcurdtaart	174	Wortels van de grote klit	242
Galettes met gepocheerde peren en bramensiroop	177	Klitbier	246
		Klitbiercake	247
Vlierbessen	178	Klitbier-chocoladecake met muscovadoyoghurt	248
Vlierbessensiroop	181	Groteklitknabbeltjes met honing	251
Vlierbessen-appelpastilles	182		
Vlierbessen-chocoladesoufflés	185	Paardenbloemwortels	252
Vlierbessen-vanillecakejes	186	Paardenbloemkoffie	255
		Paardenbloemkoffiesiroop	255
Sleedoorn	188	Paardenbloem-amandelkoekjes	256
Sleedooringin	191	Sinaasappel-paardenbloemtaart	259
Sleedoornsiroop	191	Gesuikerde sinaasappelschil met paardenbloemwortel	260
Sleedooringin-chocoladecake	192	Tiramisu met paardenbloem en grote klit	262
Kleverige sleedoorn-notenballetjes	194		
Sleedoorn-strooptaart	197	Register	265
		Dankwoord	270



Waarom wildplukken voor je dessert?

‘Thuis maakt de opwinding van het zoeken naar wilde ingrediënten plaats voor alchemie in de keuken.’

In onze digitale wereld is de echte en tastbare ervaring van het zoeken, aanraken, ruiken, verzamelen en proeven van voedsel uit de natuur kostbaar. Of het nu een gestolen uurtje is of een hele dag, de tijd die je doorbrengt met het simpelweg verzamelen van wat je vindt in verlaten steegjes, vergeten tuinen, open velden, bosranden, braakliggende terreinen of wilde hagen kan heerlijk weldadig zijn. Dit boek is een eerbetoon aan de genegeerde, onbegrepen en soms zelfs invasieve planten, struiken en bomen die maar al te vaak worden afgedaan als nutteloos onkruid omdat we niet beseffen hoe waardevol ze zijn. Wildplukken is zowel bevredigend als lonend: een eenvoudige bezigheid die de stress van het leven verlaagt en je ogen opent voor wat de natuur je het hele jaar door te bieden heeft.

Thuis maakt de opwinding van het zoeken naar wilde ingrediënten plaats voor alchemie in de keuken: bakken, pureren of koken met gesuikerde aftreksels. Met deze recepten vier ik mijn liefde voor zoetigheid, en de wilde diversiteit van natuurlijke en spannende smaken die je nooit zult vinden in lekkernijen die je in de supermarkt koopt. Van de eerste groene en gele bloemen in de lente, tot de bloemblaadjes en verse kruiden in de zomer, vruchten en bessen in de herfst en de winterse wortels – in dit boek maak je kennis met seizoensgebonden desserts zoals je nog nooit hebt geproefd.

Hoe het begon

De combinatie van wildplukken en zoetigheid heb ik altijd al onweerstaanbaar gevonden. Ik ben opgegroeid met huisgemaakte gerechten, zoet gebak en avonturen in de natuur. Mijn moeder was een toegewijd voorstander van suiker; mijn vader geloofde in ontdekkings-tochten – te voet, op de fiets of per boot. Zelfgemaakte likeurtjes, cake en andere traktaties waren iets heel gewoons en markeerden het begin en het einde van de maaltijden; zo werd ik een ‘natuurlijke’ zoetekauw.

Ik groeide op in de stad en ons jaarlijkse bramenpluktripje was mijn eerste kennismaking met het heerlijk dat er in de natuur te vinden is. Toen ik de twintig al gepasseerd was, maakte mijn vriend Martin een terloopse opmerking over een eetbare plant in een muur, waarop plotseling de mogelijkheden van wildplukken tot me doordrongen. Ik begon zowel het platteland als de groene ruimtes in de stad te zien als mogelijke plekken om voedsel te vinden. Ik probeerde eerst eenvoudige hartige gerechten en realiseerde me pas na een jaar of tien dat ik mijn liefde voor zoetigheden kon combineren met ingrediënten die ik zelf had geplukt. Mijn eerste succesvolle experiment was een brandnetel-honingcake (blz. 30). Dat was een belangrijk moment.

Wildplukken is een essentieel onderdeel van mijn leven geworden omdat ik behoefte had aan iets wat moderne gemakken me niet konden bieden. Ik wist niet goed wat ik miste, maar ik vond het heerlijk om thuis te komen met mijn zakken vol zaden die ik verwerkte in een plak perenklaauwcake (blz. 152) of gaspeldoornbloemen om cocktails van te maken (blz. 76). En niets is zo lekker als de smaak van pittige veldzuringblaadjes die je net uit een lenteheg hebt geplukt voor een groene veldzuringtaart (blz. 56), of armen vol herfstige rozenbottels voor een friszuur glazuur voor je zelfgebakken koekjes (blz. 212).

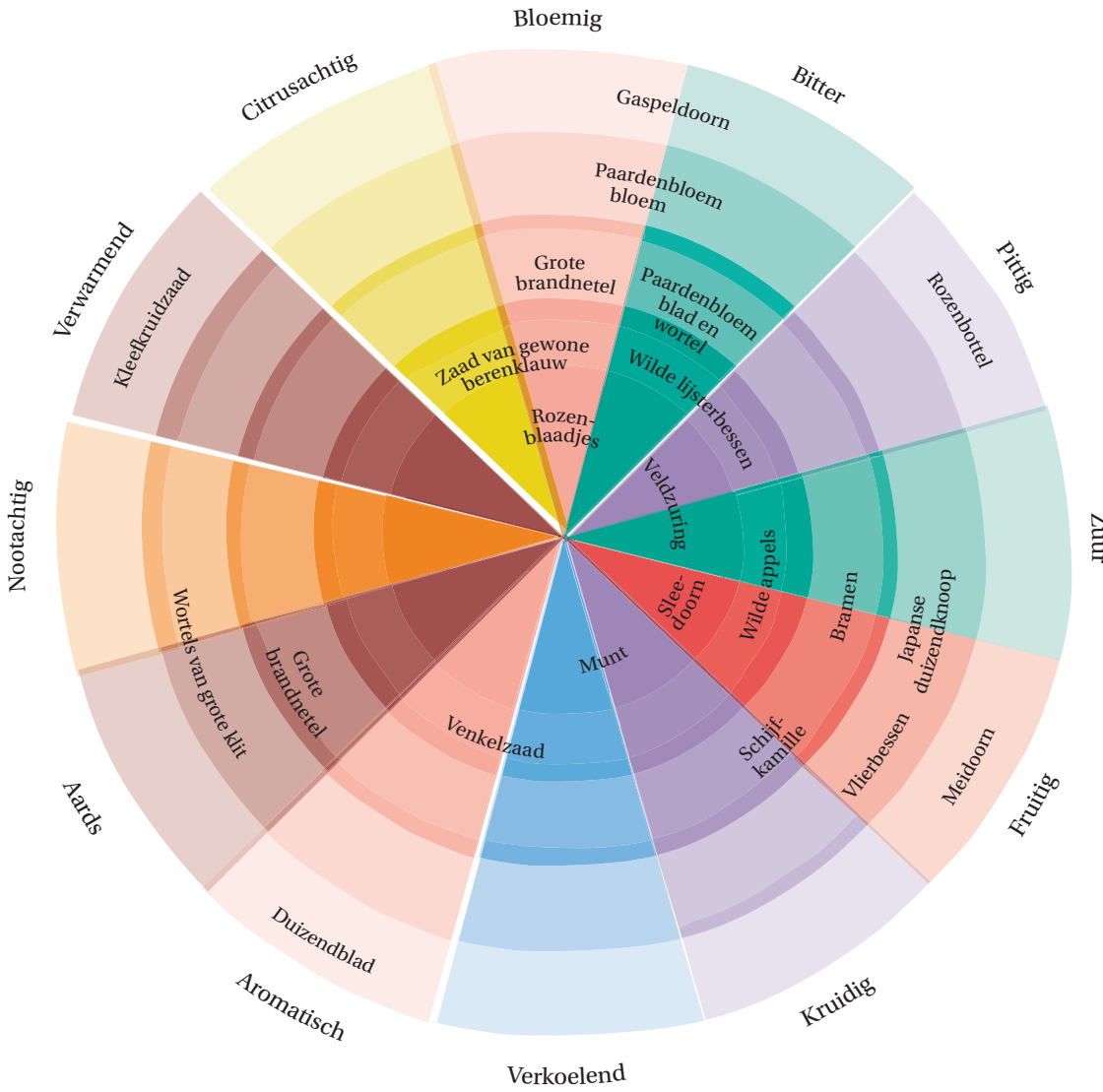


Wilde en zoete smaken

‘Zelfgeplukte ingrediënten kunnen je smaakpapillen openen.’

Ik ben eerder een kok dan een chef-kok en geniet van ongecompliceerde desserts die pronken met wilde aroma's – hetzij subtiel, hetzij brutaal. Niet alleen zet je met zelfgeplukte ingrediënten iets avontuurlijks en kleurrijks op tafel, ze laten ons ook genieten van allerlei vergeten smaken. Alle door land- en tuinbouw gekweekte ingrediënten stammen af van wilde planten, die in de loop van duizenden jaren zijn veranderd – door de natuur en door de mens. En in al die tijd zijn veel typische smaakkenmerken verloren gegaan. Zelfgeplukte ingrediënten kunnen je smaakpapillen openen.

De smaak 'zoet' heeft op veel mensen een zekere aantrekkingskracht, en ik ben een van die mensen. Toch vind je hier een breed scala aan interpretaties van deze veelvoorkomende smaak: van fruitig tot pittig tot bitter tot aromatisch tot bloemig, en alles daartussenin. Ik kies er ook voor om te koken met ongeraffineerde suikers, donkere suikersoorten, honing en vruchtensuiker. Deze zorgen voor zowel smaak als zoetheid en behouden meer natuurlijke voedingsstoffen, zoals calcium, magnesium en ijzer, dan hun witte tegenhangers.



Mild

Sterk

De jaarlijkse plukcyclus

‘Elke plant, boom of struik houdt een eigen subtiel groeiritme aan.’

Voor het gemak is dit boek ingedeeld in seizoenen en reizen we van de frisgroene lenteblaadjes naar de winterse wortels. De natuur schikt zich echter niet altijd in dergelijke keurige categorieën, dus neem ze alsjeblieft niet te strikt.

De natuurlijke cyclus van een plantenleven begint over het algemeen met de nieuwe groei van uitlopers en bladeren, waarna er bloemen volgen, die afsterven zodat zaden of vruchten gevormd kunnen worden en de plant zich kan uitzaaien. Wildplukkers moeten dit ritme kennen, zodat ze weten wanneer wat geplukt kan worden – maar elke plant, boom of struik houdt een eigen subtiel groeiritme aan. In de herfst, afhankelijk van de duur en de warmte van de zomer, kan een plant weer groene uitlopers krijgen, hoewel dat altijd beter in de lente is. Zaden, specerijen en bessen kunnen maandenlang aan een plant, struik of boom blijven zitten, of ze kunnen net als vlierbessen (blz. 178) verschijnen en vrij snel weer verdwijnen. En in de koudste maanden, wanneer de meeste planten er niet heel fraai of zelfs dood uitzien, slaan de wortels onder de grond energie en suikers op tot de cyclus weer opnieuw begint – waarmee de winter voor ons de beste tijd is om wortels te verzamelen.

Voor elk voedsel uit de natuur is er een ideaal moment en door te kijken, voelen, ruiken en proeven – plus je gezonde verstand en het overzicht hiernaast te gebruiken – kun jij dat ideale moment leren herkennen.



Dit seizoenoverzicht toont de natuurlijke levenscyclus van een plant in de loop van de seizoenen, zodat wildplukkers de ideale periodes kunnen kiezen.

**Hoewel de grote brandnetel, veldzuring en gaspeldoorn in de lente op hun zachtst (en dus lekkerst) zijn, kent zowel de grote brandnetel als veldzuring een tweede bloei in de herfst en kun je gaspeldoornbloemen zelfs het hele jaar door zien.*

Wildplukken met beleid

Door wildplukken ga je een verbintenis aan met het grotere geheel van hoe de natuur verandert en bloeit. Veel planten gedijen bij het feit dat ze worden geoogst – ze zijn gemaakt voor interactie met en voedsel voor de mens, insecten, dieren, vogels en allerlei micro-organismen. Dit beeld van een gedeelde wereld is vaak tegenstrijdig met onze individualistische leefomgeving, maar het bewustzijn van onze onderlinge verbondenheid is immens waardevol.

Wereldwijd onderzoek toont aan dat een band met mensen en plaatsen een positief effect heeft op onze gezondheid, welzijn en geluk; het eten van voedsel uit de natuur heeft hetzelfde effect. Wildplukken kan ons tot elkaar brengen en onze lichaam, geest en ziel voeden. Als je voedsel in de natuur leert herkennen, verandert die ongewenste deken onkruid in een tuin vol wilde ingrediënten, een te grote boom vol vruchten in een fles siroop die rijk is aan vitamine C. Deze waardering van heel gewone planten zien we niet bij iedereen, maar kan een waardevol alternatief bieden voor de wegwerperwereld waarin we leven.

Nu onze natuurgebieden krimpen en de diversiteit afneemt, is het ook van belang dat we een stapje terugdoen en onze rol als wildplukker evalueren. Onkruid als brandnetel (blz. 26), Japanse duizendknoop (blz. 40) en braamstruiken (blz. 166) kan bepaalde gebieden overnemen en het kan nuttig zijn om ze meedogenloos te oogsten. Ik heb in de loop der jaren al heel wat keren bij mensen aangeklopt om te vragen of ik ongewenste planten uit hun tuin mocht plukken. Ik krijg zelden nee te horen en beide partijen voelen zich vaak verrijkt (zeker als ik aanbied terug te komen met een stuk ‘wild’ gebak als dank). Overal zijn bepaalde planten er in overvloed terwijl andere schaars zijn, dus het

is belangrijk om te weten welke plant je minder of misschien helemaal niet moet plukken. Soms voelt het goed om met lege handen naar huis te gaan en te weten dat je het juiste hebt gedaan. Op andere plekken groeit genoeg onkruid dat smeekt om je aandacht, dat staat te popelen opgegeten te worden en herontdekt te worden als heerlijk ingrediënt voor zoete traktaties.

Wildplukken met zorg

Je moet precies weten wat wat is wanneer je in de natuur op zoek gaat naar wilde planten: met een ervaren wildplukgids uit je eigen omgeving kun je met een gerust hart wildplukken en wild eten. Sommige planten in dit boek hebben dubbelgangers die echter niet-eetbaar, smakeloos, giftig of zelfs dodelijk zijn. Als je twijfelt of je de juiste plant voor je hebt, pluk hem dan niet. Kennis vergaren over wildplukken is iets wat tijd en vaardigheid kost en het is beslist beter om voorzichtig te zijn en het bij het goede eind te hebben dan om te gokken en je te vergissen.

Daarbij komt dat het nooit een goed idee is om te veel van één specifiek iets te eten – zeker niet als dat voedsel nieuw voor je is (ik herinner me nog heel goed hoe ziek ik als kind eens was na het eten van te veel bramen!). In dit boek leer je, onder meer aan de hand van foto's, over de belangrijkste kenmerken van de planten en lees je waar en wanneer je voorzichtig moet zijn – maar beseft dat dit slechts richtlijnen zijn.

Zorg tot slot dat je op de hoogte bent van de wetten en regels aangaande wildplukken en het betreden van bepaalde (natuur)gebieden die gelden in jouw omgeving en land. In veel landen moet je altijd toestemming vragen aan de eigenaar van het land voor je een plant root.

De volgende vragen stel ik mezelf wanneer ik ga wildplukken:

Over wat ik ga plukken...

- Ben ik er 100 procent zeker van dat ik de plant correct heb geïdentificeerd?
- Welke wilde planten komen er (volop) voor in mijn omgeving?
- Welke planten zijn zeldzaam of worden specifiek gekweekt en moet ik dus met rust laten?
- Zijn de planten besproeid of behandeld met pesticiden?
- Kan ik aanbieden een invasieve plant te verwijderen en die vervolgens eten?
- Moet ik ervoor zorgen dat de plant zich niet verder verspreidt?

Over hoeveel ik ga plukken...

- Is er voldoende om 30 procent van de bladeren, uitlopers of bessen te plukken en 70 procent door te laten groeien?
- Als ik bloemen of zaden verzamel, kan ik dan 10 procent meenemen en voldoende laten zitten?
- Is de plant invasief en is het daarom goed om hem volledig of grotendeels te plukken?
- Kan ik zo weinig plukken dat het niet opvalt dat ervan geplukt is?
- Groeit de plant ook elders, zodat ik niet te veel van één plek meeneem?
- Wie haalt er hier nog meer voedsel (mensen, zoogdieren, vogels, insecten) en blijft er genoeg voor ze over?

Over waar ik ga plukken...

- Kan (en moet) ik deze wilde plant verspreiden met behulp van zaden en stekjes zodat hij op meer plekken groeit?
- Onder welke omstandigheden doet deze plant het het best als ik hem wil helpen verspreiden?
- Kan ik een wild hoekje in mijn tuin, vensterbank of een parkje in de buurt maken?
- Aan wie moet ik toestemming vragen als ik hier wil wildplukken? Aan de eigenaar of beheerder van de grond?
- Kan ik aanbieden de tuin van een vriend of buur te 'wieden' om bepaald wild voedsel te verkrijgen?



Nuttig gereedschap

Naast het gebruikelijke bakgerei zijn er bepaalde zaken die dit avontuur een stuk gemakkelijker voor je kunnen maken – zowel wanneer je erop-uit gaat als thuis in de keuken.

Tas of mand

Herbruikbare stoffen tassen, gerecyclede plastic zakken, manden of Tupperwarebakjes zijn handig om je buit tijdens het plukken in te bewaren (hoewel ik vaak ook thuiskom met mijn zakken vol met onverwachte vondsten).

Zakmes of schaar

Om dikke en stugge takken en stengels door te kunnen snijden of knippen.

Schepje, spade en grote spitvork

Om wortels te rooien. Een schepje is genoeg voor paardenbloemwortels (blz. 252), maar voor de dikke wortels van de grote klit (blz. 242) heb je een spade en een spitvork nodig.

Dikke handschoenen

Om grote brandnetel (blz. 26) en planten met stekels te plukken.

Kaasdoek, nylon doek of jam- /jellyzakken

Om siroop, puree en room te zeven. Zorg dat de doek groot genoeg is en bevestig hem met een elastiek. In veel gevallen volstaat een fijne zeef ook.

Jam- of suikerthermometer

Weten wanneer je het exacte geleerpunt hebt bereikt, is belangrijk bij het maken van jams, maar ook voor snoepgoed als vlierbessen-appelpastilles (blz. 182) en meidoornsnoepjes (blz. 234).

Molentje of vijzel en stamper

Om zaden te vermalen en poedersuiker te maken. Een handmatig of elektrisch zaden- of koffiemolentje is heel geschikt voor alle zaden en suikers in dit boek. Een vijzel en stamper volstaan soms, zoals voor venkelzaad (blz. 134) en paardenbloemsuiker (blz. 67), maar niet altijd.

Blender of keukenmachine

Ik ben erachter gekomen dat een eenvoudige staafmixer prima werkt voor alle recepten waarin je iets moet pureren, maar als je een standmixer of keukenmachine hebt kun je die ook gebruiken.

Potjes en flessen

Ik steriliseer en gebruik lege jampotjes en flessen en heb een grote verzameling herbruikbare potten voor jam, siroop en likeur. Ze hebben een deksel of dop nodig en moeten volledig afsluitbaar zijn om je wilde lekkers goed te houden.

Zo gebruik je dit boek

‘Ik hoop dat deze recepten een onweerstaanbare behoefte opwekken om naar buiten te gaan en je omgeving te verkennen.’

In dit boek maak je kennis met een verzameling van 22 zelf te plukken wilde planten. Je leest over hun aanpassingsvermogen, leert nuttige pluktips en krijgt een breed scala aan recepten. Meer details worden gegeven in de introductie tot elke soort, samen met tips over wanneer, waar en hoe ze te plukken.

De recepten komen tegemoet aan verschillende dieetwensen, dessertvoorkeuren en zoete trek. Voor sommige recepten heb je verse ingrediënten nodig, terwijl voor andere gedroogde zaden, bladeren of bloemen nodig zijn, wat betekent dat je deze gerechten ook buiten het seizoen kunt maken. Diverse recepten bevatten ingrediënten die je vooraf kunt maken, zoals duizendknoopjam (blz. 45) of vlierbloesemsiroop (blz. 90), die je prima in de koelkast kunt bewaren tot je ze nodig hebt. Veel bessen en vruchten hebben baat bij een tijdje in de vriezer, waar je ze tot gebruik bewaart. Ik raad je aan de recepten goed door te lezen voor je begint met wild en zoet koken, want soms is een goede planning echt noodzakelijk.

Ik heb planten gekozen die overal in Europa, Noord-Amerika en Oceanië te vinden zijn en die zowel op het platteland als in de stad kunnen gedijen (hoewel geen enkele plant overal voorkomt). Of het nu gaat om een overwoekerd hoekje van de tuin, een vergeten pad, een veld of braakliggend terrein, ik hoop dat deze recepten een onweerstaanbare behoefte opwekken om naar buiten te gaan en je omgeving te verkennen. En ik hoop ook dat dit boek voor jou een levenslange metgezel wordt. Je kunt jarenlang terugkeren naar dezelfde planten en in de loop van de seizoenen hun veelzijdigheid ontdekken. Ik hoop dat je er evenveel plezier aan beleeft als ik.



Boven: op zoek naar munt (blz. 94). Rechts: munt-kokosgebak uit de koelkast (blz. 98).



