

## Culinaire Heemtuin

Voedsel zoeken in de natuur was heel lang geleden een noodzaak om te overleven. Nu liggen de supermarkten vol met glanzend fruit, glimmende groenten, tientallen broodsoorten en veel, heel veel verwerkt en verpakt voedsel. Is die overvloed een zegen of een vloek? En waarom zouden we daar nog extra overvloed uit de natuur aan toevoegen?

### Waarom zouden we wilde planten willen eten?

Wat mij betreft alleen al om het plezier van het zoeken en het proeven, de oermens, de jager-verzamelaar in mij wakker maken. Ook het direct en ongecompliceerd contact met natuurlijk voedsel, zonder eindeloos veel tussenpersonen is een verrijking. Van de grond rechtstreeks in de mond!

Maar is alles wel eetbaar in de natuur? Ik zou zeggen van wel en zelfs meer dan één keer! Giftige planten zijn er natuurlijk wel, maar gevaarlijk wordt wild en ander voedsel pas door gebrek aan kennis. Giftigheid is vooral afhankelijk van de hoeveelheid (dosis) en de bereidingswijzen. Peulvruchten bijvoorbeeld bevatten een giftig aminozuur fasinine, dat bij het koken afgebroken wordt en dus zijn gekookte bonen niet meer gevaarlijk. Daarbij worden ze door het koken ook smakelijker.

### Moment van oogsten

De eetbaarheid van wilde planten is ook afhankelijk van het moment van het oogsten, het seizoen dus. Het smakelijkst zijn de jonge, niet vezelige wortels zoals pastinaak en morgenster, de zeer jonge of gebleekte bladeren (paardenbloem, molsla), de scheuten (hop, wilde asperge) en zeker ook de bloemen van planten. Scheuten en jonge bladeren worden meestal in het voorjaar geoogst, wortels in het najaar en bloemen natuurlijk tijdens de bloei.

### Bereidingswijze van wilde planten

Ook de bereidingswijze is, net zoals bij gewone groente, erg belangrijk. De soep is een interessant medium waarin je veel onzichtbaar kan laten verdwijnen, op voorwaarde dat de gebruikte ingrediënten niet bitter zijn. Fijngenipperde jonge blaadjes van look zonder look, kers en andere zijn ideale toevoegingen aan de sla. Puree van aardappel tot spinazie kunnen ook veel in zich op nemen. Maar een van de interessantste bereidingswijzen is het gebruik van een meelpapje, beslag, waardoor vooral ruw behaarde maar snel smeltende bladeren zoals smeerwortel in een knapperige tempura kunnen omgetoverd worden.

Een overzichtje van enkele lekkere wilde groenten;

#### Wortels

- Grote klis / *Arctium lappa*, de wortel van deze 2jarige plant heeft een fijne schorseneerachtige smaak. Er zijn zelfs variëteiten 'Globo' die als groente gekweekt worden.
- Morgenster gele, wordt ook wel salsifis genoemd. De zwarte penwortels zijn geschraapt en gekookt zoals schorseneren smakelijk met een witte saus.
- Pastinaak, een ouderwetse groente die ook een inheemse wilde plant is.
- Teunisbloem / *Oenothera biennis*

#### Blad

- Brandnetel: het jonge blad in het voorjaar is zelfs rauw te beknabbelen, maar dat is toch iets voor overlevers. Het klassieke gebruik is natuurlijk onder vorm van soep, probeer het eens met room, basilicum en olijfolie. Ook op de boterham is het eetbaar als smeersel met olijfolie, knoflook of daslook. Speciaal is ook dat het oudere blad na het bakken een vissmaak krijgt, interessant om vegetarische groenteballetjes te maken
- Look zonder look, tweejarige plant waarvan het blad het eerste jaar en zelfs in de winter door te oogsten is.
- Paardebloem / *Taraxacum*, gebleekte bladeren, die onder molshopen in de weilanden terecht gekomen
- zijn, vooral geschikt in salades met witlof en appel of appelsien
- Postelein / *Portulaca oleracea*, bevat zeer veel omega-3 vetzuren
- Veldkers kleine, heeft een fijne scherpe radijsachtige smaak.
- Wilde rucola of grote zandkool groeit veel in de duinen en is te gebruiken zoals Rucola.

- Winterpostelein / Claytonia, goed winterhard, te gebruiken als salade met witloof en in puree

### **Bloemen**

- Goudsbloem / Calendula, wel eetbaar maar geen vervanging van saffraan zoals sommigen vertellen.
- Viooltje Maarts / Viola, geconfijt en als gelei zeer smakelijk maar je hebt wel veel bloemen nodig om een potje te vullen.
- Vlier /Sambucus nigra, als kruiden in koek en gebak, gefrituurd in beignetbeslag en natuurlijk ook als limonade.

### **Vruchten**

- Aardbei / Fragaria vesca, vers, veel vitamine C, blad als thee (looistof)
- Duindoorn / Hypophae rhamnoides, in siroop en in honing, bevat zeer veel vitamine C, maar de oranje bessen zijn wel moeilijk te plukken

### **Scheuten**

- Hop / Humulus lupulus, de jonge scheuten geoogst in februari en maart.
- Wilde asperges

### **Wild voedsel;**

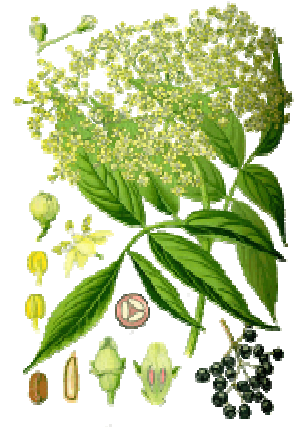
- Aardaker – Lathyrus tuberosus: een zeldzame vlinderbloemige voor eerder zware grond, de knolletjes zijn gekookt te eten.
- Aardkastanje - Bunium bulboc.: Kleine eetbare knolletjes, goed te telen
- Barbarakruid – Barbarea vulgaris: vaste kruisbloemige plant, jong blad als waterkers
- Beekpunge – Veronica beccabunga vochtig groeiende ereprijs, jong blad in sla
- Boerenwormkruid – Tanacetum: vaste wortelstokplant, zeer jong blad in pannenkoeken
- Brandnetel – Urtica dioica: jong blad in soep, gedroogd als thee
- Brave Hendrik – Chenopodium: meldesoort, gemakkelijk te zaaien, rauw of gekookt als spinazie te gebruiken
- Grote klis – Arctium lappa de eenjarige wortel te gebruiken als schorseneer
- Herderstasje – Capsela bursa p. de jonge plant gekookt bij kool, rauw als salade
- Hop – Humulus lupulus de vroege stengelscheuten als een soort asperge
- Lievevrouwbedstro – Gallium bosplant, te gebruiken kruid in meiwijn, als thee
- Look-zonder-Look – Alliaria bosplant, blad in soep en salade, lookgeur
- Morgenster – Tragopogon wortels als schorseneer, bevat inuline (FOS)
- Oostindische kers – Tropaeolum blaadjes (specerij in salade), onrijpe zaden (kappertjes in azijn)
- Paardebloem – Taraxacum off. blad gebleekt als witlof, wortel gebrand als koffie
- Pastinaak – Pastinaca sativa wortel als gekookte of gebakken groente
- Postelein - Portulaca oleracea hoge voedingswaarde, omega-3-vetzuren
- Rapunzelklokje – Campanula wortel als schorseneer
- Smeerwortel – Symphytum jong blad in beslag gefrituurd
- Teunisbloem - Oenothera wortel gekookt, jong blad (scheuten), zaad in koekjes
- Veldkers kleine – Cardamine pittig als rauwkost, vitamine C, mosterdolie
- Veldsla – Valerianella locusta zeer geschikt als salade, veel ijzer
- Vogelmuur – Stellaria media als spinazie (gestoofd) en in salade
- Vlier – Sambucus nigra bloem als beignet en als limonade, bessen in confituur en als siroop, bladscheuten jong (gekookt)
- Waterkers – Nasturtium gekweekt in water, te gebruiken als rauwkost
- Weegbree – Plantago jong blad rauw of gebleekt, gekiemde zaden
- Wilde marjolein – Oregano sp. vaste plant voor de siertuin, als kruiden bij tomaat, pizza
- Winterpostelein - Claytonia p. goed winterhard, als salade en in puree
- Zeekool – Crambe maritima bloemknoppen en gebleekt blad gekookt
- Zeekraal – Salicornia europaea zoutplant, jonge scheuten gekookt
- Zevenblad – Aegopodium woekerend kruid, rauw of gekookt te gebruiken
- Zuring – Rumex species friszure smaak in salade, als soep, in spinazie

## Vlier

Is het omdat hij overal te gemakkelijk groeit, dat we die prachtige struik zo weinig waarderen? Nochtans is hij niet alleen mooi, maar ook goed eetbaar en overal in de natuur voorradig. Vooral de geurige bloesem in juni lokt veel insecten en mensen.

### Vlierbloemenazijn

Een oud Engels recept: Neem twee delen vlierbloesem en telkens één deel rode rozenblaadjes, lavendelbloemen en rozemarijnblaadjes, enkele kruidnagels, wat nootmuskaat en een stukje kaneel, leg dit in een glazen stopfles of weckpot en vul deze bij met wijnazijn. Reken ongeveer 2 liter azijn op 200 g vlierbloesem. Laat de azijn op een zonnige vensterbank ongeveer een maand trekken, pers dan de bloemen goed uit in de azijn en laat dit nog enige tijd staan, tot het bezinksel is gezakt. Schenk dan de azijn schoon af in flessen. Variaties zijn mogelijk, minder vlierbloesem of andere specerijen gebruiken. Je kan dit alles ook korter laten trekken of appelazijn gebruiken.



### Vlierconfituur met rabarber

Snijd 1 kilo rabarber in stukjes en leg deze in een kom. Bind een vlierbloesemtros zonder steel in een net. Roer door de rabarber 1 kilo suiker, en hang het net met de vlier erin. Laat dit afgedekt een hele dag staan, roer goed om en laat het dan nog een nacht over staan.

Schep de rabarber met het uitgelopen vocht in een flinke pan met dikke bodem en hang het net met de bloemen er weer in. Verwarm dit zachtjes tot kookpunt. Laat het dan weer afkoelen en weer een dag en een nacht staan. Neem de bloemen eruit, voeg een eetlepel citroenrasp toe en het sap van een citroen en breng dan alles aan de kook en laat het zachtjes doorkoken tot een druppel op een koud bord niet meer uitvloeit. Zorg dat de potjes goed schoongemaakt, omgespoeld met heet sodawater en schoon heet water, klaar staan, en vul ze met warme confituur. Afsluiten.

### Vlierbloemenpunch

Leg in een kom 6 trossen vlierbloesem en 2 flinke theelepels citroenrasp. Giet er  $\frac{3}{4}$  liter kokende melk op en laat een kwartiertje staan. Zeef de melk, voeg er 2 lepels dunne honing aan toe en 2 lepels cognac. Laat de melk geheel koud worden. Serveer deze punch, die smaakt naar alle zoetheid van de zomer, gekoeld in grote glazen, bestoven met wat nootmuskaat en met een trosje vlier aan de rand van het glas.

### Vlierbloesembeignets.

Maak een beignetbeslag. Dompel verse vlierbloesemtrosjes in het beslag en laat die omhulde trosjes in hete olie even frituren. Eventueel bestrooien met bloedsuiker en dan zo van de steel af te knabbelen. De steel niet opeten.

### vlierbloesem met kruisbes

Kruisbessen gaan rijpen, als de vlier in bloei staat. Vlier en kruisbessen kunnen het samen goed vinden. Wie kruisbessenjam of kruisbessencompote maakt, kan aan elk potje wat vlierbloesem toe voegen en of er vlierbloesem over strooien.

### Vlierflensjes

Roer een glad pannekoekenbeslag van 200 g bloem, 3 eieren, snufje zout en een halve liter melk. Giet hiervan telkens een flinke lepel in een koekenpan (boter) en leg er een lepel afgestroopte vlierbloesem op. Bak de pannenkoeken aan weerskanten bruin, sprenkel er citroensap op en giet er honing over.

## Boerenwormkruid

Boerenwormkruid werd in vroeger eeuwen veel en vaak geplukt, gedroogd en gebruikt. Men wist deze plant naar waarde te schatten in een tijd waarin de chemische apotheek nog uitgevonden moest worden.

Zo werd boerenwormkruid, zoals de naam al zegt, vooral gebruikt tegen ingewandswormen. Het werd gebruikt als aftreksels en thee, maar ook in de vorm van allerlei lekkernijen die het innemen van het bittere boerenwormkruid aantrekkelijker moesten maken. De sterk aromatische etherische olie deed in sommige streken dienst als pijnstillend middel bij reuma en werd ook wel tegen maagkwalen gebruikt, maar dan in de vorm van een soort boerenwormkruidbitter, gemaakt van de bloemen op brandewijn. In de streek van Diest is er nog steeds een Reinvoart-jenever te kopen en te proeven.



### Aantrekkelijk of onaantrekkelijk

Gezien het veelvuldig gebruik in het verleden moet het ons niet verbazen dat boerenwormkruid ook een plaats toebedeeld kreeg in de Capitulaire de Villis, de voorschriften die Karel de Grote in 812 uitvaardigde voor het beheer van zijn landgoederen en domeinen. De Capitulaire de Villis bevatte een lijst van geneeskrachtige planten en bomen die op alle domeinen gekweekt moesten worden en het boerenwormkruid was er een van. In onze milieuvriendelijke tijd is het ook nuttig te weten dat boerenwormkruid met zijn sterke pittige geur de vliegen op een afstand kan houden en dat een aftreksel van boerenwormkruid de prei- en de koolvlieg kan helpen bestrijden. Maar je kan het ook in de hondenmand leggen ter bestrijding van vlooiën. Al deze adviezen, bitter, bestrijdingsmiddel, giftig en zelfs zijn naam, klinken niet direct aantrekkelijk om deze plant in de keuken te gaan gebruiken. En toch! Goed gedoseerd gebruikt wordt zijn bittere smaak zeer aangenaam en komt er zelfs een vleugje zoet, anijsachtig aroma vrij. Niet alleen van de bloemen maar ook en vooral van de jonge bladeren. Deze werden dan ook traditioneel in de groene voorjaarsspannenkoeken gebruikt samen met Roomse kervel en ander wild jong groen.

### Recepten met Reinwaren.

Als titel voor de recepten zouden we in plaats van de onappetitelijk naam boerewormkruid de mooie oude naam Reinwaren kunnen gebruiken. Het zou daarom niet beter moeten smaken, maar toch helpt het wat en deftige namen worden toch ook in sterrenrestaurants gebruikt. Dus groene eierkoek met reinwaren en iets als reinvarcake.

#### Groene eierkoek met reinwaren

- Tarwemeel 150 gr
- Aardappelmeel 30 gr
- Vanillesuiker 1 dosis
- Suiker 150 gr
- Eieren 3
- boerenwormkruidbloemen 1 eetlepel
- 

Pluk de bloemen van het boerenwormkruid als de dauw is opgedroogd. Verwijder alle groene stengeltjes en snijd de kleine gele bloemhoofdjes in stukjes.

Klop de eieren met de suiker en de vanillesuiker schuimig. Voeg dan het bakmeel, het zout en het aardappelmeel toe. Spatel tot slot de stukjes boerenwormkruidbloempjes door het beslag. Neem vooral niet meer dan 1 eetlepel bloempjes op 3 eieren want deze bloemen hebben een sterk kruidige smaak.

Leg op een beboterd bakblik met behulp van een eetlepel bergjes van dit beslag. Tijdens het bakken zal het uitzetten en rijzen. Houd dus een grote afstand tussen de bergjes. Bak de eierkoeken in een voorverwarmde oven bij 150 graden in 10 minuten goudkleurig gaar.

Geef deze kruidige eierkoeken geregeld aan kinderen, omdat boerenwormkruid een van de beste bestrijdingsmiddelen tegen wormen is. Misschien een idee voor de farmaceutische industrie of voor de bakker: medicijnkoekjes.

## Reinvarencake

1 eetlepel bloemen van boerenwormkruid, 2 eetlepels water, 100 g boter of margarine, 100 g suiker, 2 eieren, 15 g bloem, 15 g bakmeel, 75 cl volle melk.

Roer de boter of margarine met de suiker tot room. Breng de twee eetlepels water tot kookhitte en giet deze over de bloemen. Laat dit mengsel vijf minuten trekken. Zeef daarna en voeg een eetlepel van deze thee aan de boter toe. Roer er één voor één de eieren door en blijf roeren tot een gelijkmatige luchtige massa verkregen is. Roer dan langzaam de bloem, het bakmeel en de melk door de massa.

Vul een beboterd bakblik met dit mengsel en laat deze geurige cake gedurende een uur in een oven bij ongeveer 150 graden gaar worden.

## Pannenkoek van boerenwormkruid

- 1/2 kop bloem (1 kop is ongeveer 2,4 dl)
- ei 1
- zout snufje
- melk 150 cl
- jong boerenwormkruid-blad 1 eetlepel fijngesnipperd.

Eventueel andere aromatische en bittere planten vooral duizendblad en roomse kervel, maar ook paardenbloem en weegbree zijn geschikt. Meng de bloem met het zout. Klop het ei door de bloem en meng met de melk. Voeg de blaadjes toe. Roer alles door elkaar en zet 1 uur in de koelkast. Smelt de boter in een pan. Bak de pannenkoeken. Als een pannenkoek klaar is, op een bord leggen, besprenkelen met suiker en oprollen. Serveer eventueel met citroen, die over de pannenkoek wordt gesprenkeld.

## Over thujonen

De giftigheid van Boerenwormkruid wordt dikwijls zwaar overdreven. De thujonen, die een invloed op de hersenen hebben, zijn in de jonge bladeren nauwelijks aanwezig. We kunnen ook al vanwege de bitterheid geen grote hoeveelheden binnen krijgen en Boerenwormkruid wordt ten andere al vele honderden jaren in veel grotere hoeveelheden gegeten. In Duitsland is er vooral vanuit de Hildegard-geneeskunde veel ervaring met het gebruik van boerenwormkruid, en zijn er geen gevallen bekend van vergiftigingen met die preparaten. Uit onderzoeken blijkt ook dat de hoeveelheid thujonen in likeuren en dergelijke minimaal is, terwijl deze stoffen juist in alcohol goed oplossen.

## Absint en thujon

*De alsem die in absint gebruikt wordt, bevat net als boerenwormkruid en salie het terpeen thujon. Bij een zéér hoge dosis veroorzaakt thujon verlammingen, spiertrekkingen, rusteloosheid, nierschade en in bepaalde gevallen de dood.*

## Grote Klis

De klis kennen de kinderen vooral van de ronde vruchten die zich aan de kleren of in de vacht van dieren kunnen vasthaken. Een ouderwets speelgoed, zou je kunnen zeggen. De grote klis is een inheems gewas dat over heel het noordelijk halfrond voorkomt. In ons land treffen we de plant voornamelijk langs de grote rivieren aan, maar ook wel op braakliggende terreinen, ruigten en in brandwegen van bossen.

De Europeanen kennen de grote klis als een medicinale plant, maar in Zuidoost-Azië, en in het bijzonder in Japan, China en Taiwan, heeft men hieruit een belangrijke wortelgroente geselecteerd met een lange, vlezige wortel. Die wortels worden net als schorseneren geschild en tweemaal gekookt om de opdringerige smaak af te zwakken. De grote klis is in ons land vrij zeldzaam en ontwikkelt niet zo'n gave en rechte wortel als de Japanse kweekvariëteiten. Toch zou men door een gerichte selectie een beter product kunnen krijgen. Ook de gebleekte bladstengels en scheuten zijn eetbaar, gekookt als groente.



## Oogst en verwerken

De wortels worden in een jong stadium voorzichtig opgegraven, ongeveer op dezelfde wijze als schorseneren en haverwortels. Ze zijn al na drie maanden dik genoeg. Wacht niet veel langer, want volgroeide (na 5-6 maanden) wortels vertakken zich sterk en worden voos of taai. De oogstperiode loopt van half juli tot oktober, afhankelijk van de zaaidatum. Jonge wortels kunnen gemakkelijk enkele weken ingekuuld gekoeld bewaard worden.

## Grote klis gegevens

- familie: Asteraceae, Composieten, samengesteldbloemigen
- eetbaar gedeelte: wortel, bladstengel, jonge scheuten
- zaaien: april-half juli of september
- plantafstand: 30-35 x 40 cm
- zaaidiepte: 1 cm
- kiem vermogen: 5 jaar
- oogsten: half juli-oktober
- bodem: alle goed doorwortelbare grondsoorten
- bemesting: weinig
- groei: tweejarig, eenjarig gekweekt

## klis in currysaus

### Spruitjes en kliswortel in currysaus

Kook de geschilde en in schijfjes gesneden kliswortel zoals schorseneer met een scheutje wijnazijn, om verkleuring te voorkomen. Kook ook de spruitjes. Verwarm daarna olie in een ruime pan, fruit hierin de curry of currypasta. Voeg kokosmelk toe en laat kort inkoken. Gooi de gare of bijna gare groenten in de kokossaus. Eventueel nog notenballetjes aan toevoegen. Laat dit alles nog even zachtjes koken en dien op met rijst.

## Brandnetel

Gebruik altijd alleen de hele jonge bladeren en stengeltoppen. Brandnetel kan zowel alleen of in combinatie met paardenbloem, zuring, melde, zevenblad of andere mild smakende planten als groente worden bereid. Brandnetel smaakt ook goed als ze worden fijngehakt en vermengd met kwark. De plantedelen moeten altijd eerst worden geblancheerd (= kort koken). In de Middeleeuwen behandelde men reumatiek als volgt: verse brandnetelplanten werden gebruikt om de betreffende lichaamsdelen mee te slaan. Door de sterke prikkeling van de huid ontstond er een zeer grote doorbloeding van de huid en van de onderliggende organen. De brandnetel is vanwege haar hoge gehalte aan ijzer en chlorofyl bijzonder goed voor de vorming van rode bloedlichaampjes.

## Brandnetelsoep

Zorg voor 400 g jonge brandneteltoppen (een pan vol), 2 halfgare aardappelen, boter, 1 liter melk (of 8 dl water en voeg dan na afloop 1,5 koffieroom toe). (Eventueel 1 grote ui, 1 teentje knoflook).

Zet de brandneteltoppen onder water en was ze goed. Knip daarna met een schaar de stelen eraf. Smelt de boter in een steelpan en smoor de brandnetel (eventueel samen met de fijngesneden ui en knoflook) daarin ongeveer 10 minuten. Voeg de melk (of het water) en de aardappelen toe en laat alles nog 10 minuten zachtjes doorkoken.

Laat de soep iets afkoelen en zeef de soep of vermaal de soep met een blender, totdat het een glad geheel is.

Doe alles terug in de pan en breng de soep op smaak met zout en peper. Warm de soep weer op. Serveer de soep met in roomboter gebakken croutons.

## Gekookte brandnetels

De nog jonge spruiten 10 minuten koken in water, laten uitlekken, fijnhakken en smoren in boter met klein gesneden ui. Melk of vleesbouillon toevoegen (melk maakt de kruidige smaak wat milder). Het gerecht iets inkoken en kruiden met zout, peper, nootmuskaat en wat suiker. Serveer dit eventueel met een omelet.

### **Brandnetel kroketten**

De bladeren tot een dikke brij koken en een deegachtige massa ervan kneden met eieren, melk, gewelde havervlokken of meel. Kruiden naar smaak. De gevormde rolletjes bakken en garneren met gebakken margrietten.

Eventueel zevenblad mee verwerken.

### **Brandnetelballetjes**

Een theelepel boter mengen met broodkruim en per persoon een half ei rekenen. Fijngehakte rauwe brandnetel-bladeren met zout, bonenkruid en basilicum door boter en kruim kneden en kleine balletjes vormen. Gaar koken in zout water (kruidenbouillon) of in de soep.

### **Paardenbloem**

De zeer jonge bladeren van de rozetten als salade en groente. Om te wennen aan de smaak van de plant, zou men in het begin de bladeren eerst twee uur in water kunnen weken: de wat bittere smaak wordt dan minder.

De zeer jonge bloemknoppen zijn ook voortreffelijke groenten, ze smaken een beetje naar spruitjes. Wie niet erg houdt van de aromatisch-bittere smaak van de paardenbloem kan deze combineren met andere wilde planten zoals: dovenetel, melde, muur, bereklauw of zevenblad. Van de bladeren kun je thee zetten.

### **Paardenbloemknoppen**

De zeer jonge bloemknoppen, die zich nog tussen de grondbladeren bevinden, hebben een heerlijke, wat licht bittere smaak. De geelachtige knoppen worden ongeveer drie minuten gekookt.

### **Simpele paardenbloemsalade**

Een slakom inwrijven met een teentje knoflook. 2-3 eetlepels olie, 1-2 eetlepels azijn, 1 theelepel mosterd, zout, peper en rietsuiker in de kom door elkaar mengen en 150 gram goed gewassen, fijngesneden jonge paardenbloembladen in deze saus laten marinieren.

### **Wilg**

Van oudsher is de wilg geroemd voor zijn geneeskrachtige eigenschappen. Werkt op de waterwegen van het lichaam, is waterafstotend, pijnstillend en kiemdodend. Ook te gebruiken bij zenuwkwalen, lever- en miltaandoeningen, en witte vloed.

Salicine is tegenwoordig het hoofdbestanddeel van aspirine. Vooral de bast en de bladknoppen van de schietwilg worden gebruikt. De bast in thee als koortswerend middel, vooral als die ziekte gepaard gaat met hoofdpijn. Ook wel tegen diarree, reuma en slapeloosheid of als samentrekkend middel. De thee drinkt men ook tegen jicht, en bij bronchitis en bloedingen. Verder dient de thee tegen maag- en darmklachten.

### **Thee van wilgenbast**

Je maakt de thee van de bast van sterke, jonge wilgen vóór de bloeiperiode (in normale jaren: april-mei). In de lente is de schors gemakkelijk los te maken. De bast kan echter ook in de herfst worden geoogst.

1 flinke theelepel fijngesneden schors met 1 / 4 liter koud water opzetten en langzaam aan de kook brengen. Dan van het vuur nemen en na ongeveer 5 minuten afzeven. Twee kopjes per dag vormen de juiste dosering.

**Een ander recept voor wilgenbastthee:** 10 gram gedroogde bast, enige uren laten trekken op kop water, dan even opkoken, zeven en de hele dag kleine slokjes drinken.

## **Ruwe Berk**

Ruwe Berk wordt als een thee gebruikt. Thee wordt gezet van de gedroogde jonge bladeren, met een dosering van vijf theelepels op twee glazen water. De twee glazen water worden verdeeld over de gehele dag gedronken. Het wordt gebruikt tegen scheurbuik en tegen aderverkalking, het werkt ook antiseptisch, bloedzuiverend, galsecretie bevorderen, opwekkend, urinedrijvend, wond helend en zweetafdrijvend. Ook worden de bast, de knoppen, en het sap gebruikt

## **Berkenwater**

Een gaatje van 2½ - 3 cm diep in de bast boren, vervolgens een rietje in het gaatje steken en het sap in een emmertje opvangen. Na 24 uur het gat met een houten plugje of met een prop mos sluiten. Het sap direct verwerken door (sterilisatie) het op te koken met honing of suiker. Per fles 4 kruidnagels en een stukje kaneel erbij doen of per fles een tak munt of citroenmelisse.

## **Weegbree thee**

Bij hoesten, thee van weegbree: 2 eetlepels vers of 1½ eetlepel gedroogd kruid overgieten met 3 koppen kokend water. Ongeveer 10 minuten laten trekken, daarna zeven- en driemaal daags een kopje met honing gezoet drinken.

## **Weegbree aftreksel**

Voor kinderen en oudere mensen die last hebben van bedwateren: 1 theelepel fijngesnipperd weegbreeblad 8 uur lang laten trekken in een beker koud water. Over de dag verdeeld drinken met kleine slokjes.

Bij lichte diarree zowel als verstopping werken de zaden van smalle weegbree: 3 theelepels gedroogd zaad 2 uur op ½ glas koud water zetten en opdrinken zonder het zaad af te zeven.

## **Madeliefje**

Staat ook bekend als Meizoentje, en Meiliefje. De bloemhoofdjes worden afgeplukt, en op een hor gedroogd, ook kan het op papier gedroogd worden. De gedroogde bloempjes kunnen in een hete of koude thee gezet worden, twee tot drie theelepels in twee glazen water per dag. Te gebruiken bij huidziekten, zoals steenpuisten, het werkt bloedzuiverend. Madeliefje helpt bij het afremmen van ontstekingen, en het helpt ook met het afdrijven van urine. Het kan gebruikt worden bij het bestrijden van vlekken op de huid. Ook worden de verse bloeiende planten gebruikt bij bloeduitstortingen, kneuzingen en verstuikingen. Ook werkt het spierversterkend.

## **Duizendblad**

In de volksmond ook wel hazengras of hazenkervel genoemd.

Gebruikt wordt het verse perssap: 2-3 lepels p er dag. Ook de gedroogde bladeren, gewonnen in juli en augustus van de plant, wordt de bovenste 20 cm afgeknipt en in bosjes gedroogd. Hiervan kan dan later een thee getrokken worden. Het wordt gebruikt tegen helrode bloedingen van allerlei organen. Speciaal de longen en endeldarm, ook goed tegen neusbloedingen, aambeien en ook spataderen. Ook wordt het gebruikt bij reuma en jicht, griep en malaria.

## **Sleedoorn**

Sleedoorns vind je in plantsoenen, traditioneel in houtwallen of aan bosranden. De sleedoorn is de eerste struik, die in de lente bloeit. Met zijn fijne witte bloesemsluier is hij een lust voor het oog. De sleedoorn is een niet te grote struik, die erg dichte struwelen vormt. Hij is de wilde voorouder van de pruim. De takken zijn erg stekelig, bezet met kleine, donkergroene stevige bladeren. De vruchten, die zéér kort gesteeld zijn, zijn in tegenstelling tot pruimen rond. Ze zijn donkerblauw, berijpt en ongeveer zo groot als een knikker. Rauw zijn sleedoornbessen niet te eten, vanwege het hoge gehalte aan tannine. Het best zijn ze te gebruiken als de vorst er overheen is geweest, maar 24 uur in de vriezer is ook goed. Ze bevatten veel mineralen en vitamine C.



### **Sleedoorn brandewijn** (voor één groot weckglas)

500 gr. sleedoornbessen, 200 gr. suiker, 1/2 liter brandewijn

- Was de sleedoornbessen, leg ze zo nodig in de vriezer (als er nog geen vorst is geweest).
- Doe een laagje bessen in een schoon weckglas, bestrooi deze met suiker en leg het volgende laagje erop, bestrooi met suiker. Ga zo door, tot alle bessen en suiker op zijn.
- Vul het weckglas tot aan de rand met brandewijn. Sluit af en bewaar een paar maanden (Kerstmis) op een donkere, koele plek. Lekker pittig in wintertoetjes, of geflambeerd over ijs!

### **Sleedoornjam**

2 kg sleedoornbessen, 600 ml water, 2 kg suiker

- Pluk de sleedoornbessen als ze goed rijp zijn, het liefst na de nachtvorst.
- Was ze goed en verwijder stukjes en blaadjes. Doe ze in een snelkookpan met 600 ml water en kook ze 5 min. onder hoge druk of 40 min. in een gewone pan.
- Giet in een filtreerzak en laat een nacht uitlekken.
- Voeg de suiker aan het vruchtensap toe. Kook ongeveer 30 min.
- Laat daarna een druppel op een koud schoteltje vallen; als die niet meer uitvloeit, is de jam voldoende stijf.
- Giet de gelei in schone glazen potjes en sluit deze goed af.

Ook heel smakelijk,: de jonge scheuten van bramenstruiken. Wel eerst even pellen, zo ongeveer als een asperge, en je houdt een sappig groen sprietje over.

### **Boekweit** (oude graangewassen)

Voor oudere mensen zal het woord boekweit nostalgische herinneringen oproepen, terwijl het voor de huidige generatie een onbekend gewas is. Voor de imkers was boekweit een gewas waarop de bijen een overschot aan honing konden halen.

In het midden van de vorige eeuw besloeg boekweit nog acht procent van het landbouwareaal (65.000 ha), na de 2e wereldoorlog is het praktisch verdwenen, alleen een hobbyist wil de verbouw van boekweit nog proberen. In deze tijd van nog steeds achteruit gaande bijenweide moeten we de boekweit misschien weer een kans geven.

### **Pastinaak**

De pastinaak komt oorspronkelijk uit het Middellandse Zeegebied. De plant was al bekend bij de Oude Grieken en de Romeinen. De plant was oorspronkelijk zo groot als een gewone wortel (peen). Bij hun trek naar het noorden namen de Romeinse soldaten de pastinaak mee. Daar bleek dat de pastinaak in koudere gebieden veel groter werd. De pastinaak kwam in de Middeleeuwen naar West-Europa en was vóór de introductie van de aardappel een belangrijk volksvoedsel. In Groot-Brittannië en Ierland is de "witte wortel" populair gebleven. In de Verenigde Staten aten de immigranten aanvankelijk ook pastinaak, meegebracht door de Engelsen. Net als elders is ook daar de pastinaak vervangen door de aardappel. Amerikanen zien de pastinaak hoofdzakelijk als hardnekkig onkruid.

Net als de winterwortel kan pastinaak zowel rauw als gekookt of gestoofd worden gegeten. De pastinaak kan ook gebakken worden of tot stampot verwerkt. Gefrituurde pastinaak lijkt op aardappelchips. De pastinaak wordt



onder andere gebruikt als ingrediënt van hutspot en maakte deel uit van de hutspot zoals die bij het Leidens ontzet van 1574 werd gegeten.

### Cichorei

De botanische naam *Cichorium* refereert waarschijnlijk naar het feit dat de plant bijna nooit *in* het veld groeit maar bijna altijd ernaast. (kio = gaan en chorion = veld). De naam intybus verwijst waarschijnlijk naar zijn holle steel (tubus = pijp). De plant heeft zich vanuit het Middellandse zee gebied over de hele wereld verspreid.



Vanaf de zeventiende eeuw werd cichorei voor zijn bittere wortels (var. *Sativum*) gekweekt die werden geroosterd en gebruikt in koffieachtige drankjes. Door oorlogen en blokkades waren in de achttiende eeuw de prijzen van normale "Coffea arabica" sterk gestegen waardoor de vervanging door geroosterde cichorei populair werd. Nu is dit type industrie bijna uit Europa verdwenen. De laatste cichorei rooster fabriek werd in 1968 in Kloosterburen gesloten. In België werd nog cichorei voor koffie surrogaat geproduceerd tot de jaren tachtig van de laatste eeuw.

De jonge cichoreibladeren kunnen in het voorjaar gebruikt worden in salades, maar ze smaken erg bitter. Tijdens het Paasfeest werden de bladeren gegeten bij het gebraden lam.

Een ander type van cichorei cultivatie begon rond 1850 in de driehoek Brussel-Leuven-Mechelen. De winterwortelachtige wortel van cichorei (var. *foliosum*) werden na de oogst in Augustus-September van hun loof ontdaan en in perken ingegraven. De wortels werden met mest bedekt en een paar weken later vormde zich witte chicons/spruiten. Deze werden vanaf 1875 verhandeld naar Parijs als Belgische andijvie. Tweeëntwintig jaar later bedroeg de export al 1500 tonen. De cultivatie van witlof begon in Nederland en Frankrijk rond de eerste wereld oorlog. De cultivatie van witlof is nu sterk gemoderniseerd en gebeurt tegenwoordig in waterdichte verrijdbare bakken in donkere klimaatkamers.

- U kunt de bloemen gebruiken in salades en de knoppen inmaken in het zuur.
- De zaailingen kunnen afgesneden worden en vers worden gegeten.
- Als de wortels jong zijn kunt u ze koken en serveren met een saus. De wortels zijn te gebruiken als surrogaatkoffie (pee-koffie). Hiervoor kunt u de dikke gekweekte wortels uitgraven, wassen, in partjes snijden, drogen in matige warmte, roosteren en daarna malen.
- Versnipper witlof in salades. U kunt witlof ook in boter smoren als groenteschotel.

### Tips en regels

\* Ga niet verzamelen op plekken waarvan je vermoedt dat er iets niet klopt, bijvoorbeeld omdat er ooit vuil is

gestort of omdat er wordt gespoten, of op plaatsen waar het vies is (denk aan honden, drukke wegen of bij spoorrails).

\* Verzamel niet in natuurgebieden en vertrapt geen zeldzame vegetatie. Als er weinig staat, verzamel dan niet.

\* Op de Rode Lijst (te vinden op internet) staan beschermde planten die je onder geen beding mag plukken.

\* Kom niet op privé-grond of op andere verboden terreinen.

\* Pluk of raap nooit alles, dieren zijn serieus bezig met hun wintervoorraad.

\* Als jezelf niet veel verstand van planten hebt, ga dan met iemand het veld in die dat wel heeft of neem een goede plantengids mee.

Bron: diverse bronnen internet