



Inleiding

Superleuk dat je ook geïnteresseerd bent in wildplukken en het voorbereiden van culinaire heerlijkheden. De natuur biedt ons eindeloos veel eetbare planten, bloemen, zaden en wortels. Het hele jaar door, zelfs als het vriest. Dit boek is een goed begin om er iets over te leren. Het bestaat uit columns die ik vanaf september 2008 tot september 2012 voor het Noordhollands Dagblad geschreven heb.

Verwacht dus geen complete wildplukgids, maar laat je inspireren om met andere ogen naar de natuur te kijken en iets met de nieuwe kennis te doen. Wilde eetbare planten zijn veel sterker dan gecultiveerde planten. Ze groeien op een voor hun optimale plek en bevatten veel meer belangrijke voedingsstoffen dan gecultiveerde planten.

Een 'strooptocht' door de natuur geeft je dubbel energie. Enerzijds doordat je lekker buiten bent, anderzijds doordat je bij je culinaire experimenten maaltijden met een aanzienlijke voedingswaarde maakt.

Wildplukken zal je leven totaal veranderen. Voorbij zijn de tijden van flauwe groenten en smakeloze maaltijden met veel te veel suiker en conserveermiddelen.

De flauwe groenten zijn wel een prima basis voor nieuwe culinaire heerlijkheden. Wilde eetbare planten hebben een uitgesproken smaak en kunnen heel goed met 'gewone' levensmiddelen gecombineerd worden. In de loop van de tijd zal je smaak veranderen en kan je steeds meer wilde planten in je maaltijden gebruiken.

Ik wens je heel veel plezier bij het wildplukken en met de smaaksensaties van je culinaire experimenten!

Bea Möllers



Inhoudsopgave

4. Superduur!
6. Veel vlier
8. Hop
10. Paardenbloemen
12. Meidoorn-bloesems
14. Hoefblad
16. Pluk een roos...
18. Berkenblad
20. Look
22. Berkensap
24. Zevenblad
26. Lentethee
30. Vlierbessen
32. Vlierbessensap
34. Meer dan 2
36. Kaasjeskruid
38. Xylitol
40. Weegbree

Lente

Zomer

- 42. Vet
- 44. Hop!
- 46. Hazelnoten
- 48. Giftig?
- 50. Bijvoet
- 52. Eet eens brandnetelzaad
- 56. Herfst
- 58. Blij met een appel
- 60. Eikeltjeskoffie
- 62. Jeuk
- 64. Paddenstoelen
- 66. Nootstop
- 68. Duindoorn
- 70. Beest
- 72. Kastanjes
- 74. Champignons in kist
- 76. Drakendrankjes
- 78. Herfsttijd
- 82. Winterwortelen
- 84. Wat zou dat zijn?
- 86. Daslook
- 88. Nieuwe bezems
- 90. Fluitekruid
- 92. Winterwarmte
- 94. Eindelijk sneeuw!
- 96. Crisis
- 98. Oerkruid?
- 100. Kleefkruid
- 102. Oogst
- 104. Wintervitamines
- 106. Plukkalender
- 120. Beeldmateriaal

Herfst

Winter

Vierbloesem

Berk

Rozenthee

Meidoorn

Hopscheuten

Lente

Beukenblad

Rozen

Kleinhoefblad

Vierbloesemdrank

Paardenbloemen

duur, duurder *Superduur!*

Een poosje geleden las ik op de website van de Telegraaf dat de dagelijkse boodschappen veel duurder worden. De prijzen voor “koffie, vlees en koek zijn de afgelopen tijd flink opgelopen, het einde is nog lang niet in zicht... Ook de graanprijs is in geen tijden zo hoog geweest als nu”. Dit lijkt slecht nieuws, maar is tegelijk ook een kans. We hebben nu nog alle tijd om zelf te experimenteren en ervan te leren.

Voor een van mijn columns heb ik geprobeerd een vlierbloesemdrankje na te maken. Dat is mislukt, het mengsel begon na een paar dagen te schimmelen. Gelukkig krijg ik vaak leuke e-mails van lezers met tips. Een lezeres, Berit Baartse, mailde mij de juiste werkwijze. Onwijs bedankt!

Hier een korte samenvatting van haar e-mail. Berit ging een aantal jaar geleden samen met haar vriend naar Nieuw-Zeeland voor een rondreis op basis van werken tegen kost en inwoning. Daar leerden ze onder andere het maken van frisdrank uit vlierbloesemschermen. Ze plukten de vlierbloesemschermen en legden ze op een plaat om de aanwezige beestjes te laten ontsnappen. Een aantal uren later werd een pan met citroenschillen, een beetje water en twee citroenzuurtabletten op het vuur gezet en opgewarmd. Dit mengsel lieten ze ongeveer tien minuten trekken.

Ondertussen werd er een emmer gevuld met ongeveer tien liter water, 750 gram suiker, azijn en vlierbloesems, los van de schermen. Samen met het citroenschillenmengsel werd de emmer afgedekt en bleef 24 uur staan om te trekken. Daarna werd alles gezeefd en door trechters in frisdrankflessen gedaan. De gehele productie verdween vervolgens in de kelder om te rijpen. Ze konden daar aan eerder geproduceerde flessen voelen of het koolzuurniveau al hoog genoeg was, door in de flessen te knijpen.

Maak frisdrank van vlierbloesem- schermen

Pluk vlierbloesemschermen en leg ze op een plaat om de aanwezige beestjes te laten ontsnappen. Zet een pan op het vuur met citroenschillen, een beetje water en twee citroenzuurtabletten. Laat dit mengsel ongeveer tien minuten trekken. Vul een emmer met ongeveer 10 liter water, 750 gram suiker, azijn en vlierbloesems, los van de schermen. Voeg het citroenschillenmengsel toe aan de emmer en laat dit afgedekt minstens 24 uur trekken. Zeef dit mengsel en giet het met behulp van een trechter in lege (frisdrank)flessen. Laat de flessen op een koele en donkere plek ongeveer twee weken rijpen.



*vlierbloesem-
frisdrank*

↪

Na ongeveer veertien dagen zat er voldoende koolzuur in. Soms werd wat siroop of sap toegevoegd om een ander smaakeffect te bereiken. Zo werkt het dus!

Ik heb alle ingrediënten zonder koken te lang laten staan. Ik had het mengsel ook veel eerder moeten zeven, al na één dag. De aanhouder wint, de volgende serie moet

lukken! Voorlopig vind ik het verstandig om bramen te plukken. Ze zijn supervoedsel. Een bevriende tuinster vertelde over een groentetuin waar jaren niets gedaan werd. Uiteindelijk groeiden er alleen nog bramen. Deze enorme groeikracht kunnen wij dus ook voor onszelf gebruiken! Ik maak voor de zekerheid jam en siroop van de bramen. Dat kan eigenlijk niet misgaan door de enorme hoeveelheden suiker. Gelukkig mag ik zelfs officieel in augustus bramen plukken in de duinen!

nu bloeit hier

Veel vlier

Ik was eens op bezoek op een boerderij. Dat lijkt leuk landelijk en ontspannend, maar feitelijk was het een drama. Het was er veel te warm, overal waren vliegen en ander ongedierte. Op een gegeven moment zag ik het licht en ging de natuur in voor een wandeling. Tijdens dit soort tochten krijg ik meestal een goed idee voor het verhelpen van problemen. Binnen enkele minuten zag ik een vlierstruik met de eerste vlierbloesems.

Uiteraard heb ik van iedere struik een bloemscherm geplukt, voor een leuk boeketje. Ineens wist ik het weer. Vroeger stond bij iedere boerderij minimaal één vlierstruik als bescherming tegen kwade geesten, heksen en bliksem, maar ook tegen vliegen en ongedierte. Vlier werd ook wel 'de apotheek van de armen' genoemd tegen kwalen als kiespijn, slapeloosheid, roos, keelaandoeningen, reuma, brandwonden, ontstekingen en bloedarmoede tot zelfs de pest aan toe. Hierbij is een waarschuwing op zijn plaats: de stelen, bladeren en onrijpe bessen van de vlier zijn giftig. Afblijven dus!



Het recept voor vlierlimonade

Zet een paar bloemschermen in water, eventueel met schijfjes citroen en/of limoen. Laat dit mengsel een dag trekken. Zeef dit mengsel en klaar is de limonade.

Een waarschuwing

De stelen, bladeren en onrijpe bessen van de vlier zijn giftig. Afblijven dus!

De bloesems en rijpe vruchten daarentegen zijn wel degelijk een geschenk uit de natuur. Vlierbloesems zijn hemels, de geur is heerlijk. Een boeketje vlierbloesems zonder water is meteen een leuke methode om de bloesems te drogen voor later gebruik. Het werkt ook echt tegen vliegen. Dankzij de vlier kon ik op de boerderij lekker slapen, zonder vliegen of ongedierte.

*vlierbloesem-
drankje*



Voor kinderen is vlierlimonade een hit. Gewoon een paar bloemschermen in water zetten, de volgende dag zeven en klaar is de limonade zonder prik. Mijn tante maakte er vroeger champagne van. Ze deed wat bloemschermen in water met suiker erbij, liet het een paar dagen gisten, zeefde het en deed het in flessen voor consumptie. In principe kan dat ook met gedroogde bloemschermen. Daarvan heb ik zelf nog voldoende over. Ik hoef dus niet mijn best te doen om heel veel vlierbloesems te oogsten. Ze zitten in een blikken trommel en geuren nog steeds heerlijk.

Wel ga ik weer vlierbloesempannenkoeken maken, die zijn superheerlijk. Daarvoor meng ik een paar handjes vlierbloesems door pannenkoekbeslag – uiteraard niet door een kant-en-klaar mengsel. Ik maak zelf beslag met onder andere boekweit en eieren van gelukkige kippen. Het verschil tussen eieren uit de supermarkt en eieren van gelukkige kippen ervaar ik steeds weer. Eieren van gelukkige kippen stinken na bereiding namelijk niet. Een culinair hoogstandje zijn gefrituurde bloemschermen in goed pannenkoekbeslag – een topper!

Hop is hip

Het seizoen voor het oogsten van hopspruiten duurt maar twee tot drie weken in de vroege lente. Langs de Zeeweg van Heiloo naar Egmond groeit deze exclusieve groente volop in het bos. Ik denk dat het oogsten goed is voor de plant.



Professionele hopkwekers verwijderen bijna alle nieuwe scheuten. Ze laten drie scheuten staan voor de oogst van hopbellen in de herfst. Hopelijk doe ik dus ook goed werk voor de natuur met het oogsten van een aantal hopspruiten. Bij een hopkwekerij hebben de plukkers ongeveer een uur nodig om een kilo spruiten te oogsten. Ze kosten een vermogen, wel tientallen euro's per kilo. Ik heb hooguit een paar minuten werk nodig voor een maaltijdje hopspruiten.

De wortels van de klimplanten kan ik moeiteloos lostrekken uit de rulle bosgrond. Bij de planten langs de weg lukt het niet, de aarde lijkt er op beton. Uiteraard ga ik niet met een spitvork of ander gereedschap op pad. Ik oogst alleen maar wat ik met mijn handen kan plukken. Natuurlijk pluk ik ook alleen op plekken waar heel veel planten van dezelfde soort groeien.

De culinair bekende hopspruiten zijn de witte nieuwe scheuten. Ze groeien ondergronds uit de wortels van de hopplant. Binnenkort slingeren de nieuwe uitlopers zich met slierten van vijf tot tien meter door de bomen. Gelukkig kan ik de spruiten nu nog makkelijk met mijn vingers afbreken. Daarna stop ik de wortel weer terug onder de bijna verteerde herfstbladeren. Ik neem ook nog een aantal groen-paarse hopscheuten mee, die groeien al bovengronds. Ze zijn mals en zacht, vergelijkbaar met groene asperges. In de late lente verhouten ze, dan is het oogstseizoen afgelopen.

Op weg naar huis ben ik me bewust van de luxe. Het is heerlijk om zo'n dure groente gratis te kunnen oogsten. Ik kende hopspruiten als gekookte groente, maar heb de witte spruiten inmiddels ook rauw geproefd. Ze zijn knapperig en smaken duidelijk naar groente. Niet bitter, maar net zo lekker als verse rijpe suikermais of verse jonge peulen. Gek eigenlijk, dat zo'n wilde klimplant zo'n beschaafde groente produceert!

Het is eigenlijk een misdaad om de jonge witte hopspruiten te koken. Wel kook ik de groen-paarse scheuten een paar minuten in water met een beetje zout. Na het afgieten voeg ik een klontje roomboter toe. Ik combineer de hopscheuten met gehakte brandneteltoppen op crackers met boter voor een hip hoptussendoortje. Succes gegarandeerd!

Gekookte en rauwe hopscheuten

Kook groen-paarse scheuten een paar minuten in water met een beetje zout. Giet af en voeg een klontje roomboter toe. Rauwe hopscheuten zijn lekker met gehakte brandneteltoppen op crackers met boter.

