

# Welke eetbare wilde plant is dat?



ANWB-gids voor eten uit de natuur

Ruim **300** kruiden,  
vruchten en noten



# Welke eetbare wilde plant

— is  
dat ?







## Nederlandse naam

## Wetenschappelijke naam (plantenfamilie)

Tip: de namen volgen de Naamlijst van Nederlandse vaatplanten, zoals gepubliceerd door FLO-  
RON, o.a. op [www.verspreidingsatlas.nl](http://www.verspreidingsatlas.nl).

# Kweepeer

*Cydonia oblonga* var. *oblonga* (Rozenfamilie)

H tot 6 m mei-juni struik/boom

De vruchten worden het best geoogst als ze rijp zijn. Ze dragen een dons of vacht die kan worden verwijderd met behulp van een doek of een borstel. Rauw zijn de vruchten hard en smaken bitter, verwerkt zijn ze sappig en slechts licht bitter. Naast de gebruikelijke bereidingen als jam, moes, compote, likeur of wijn, staat het zogenaamde kweepeerbrood bekend als traditionele winterlekkernij. Voor dit doel wordt verdikte moes uitgestreken, gedroogd en aldus geconserveerd. De vrucht is een symbool van liefde en vruchtbaarheid en was opgedragen aan Afrodite.

De pitten bevatten blauwzuur en moeten daarom verwijderd worden



bladeren verspreid met behaarde bladsteel

vruchten geel, geurig, behaard, appel- of peervormig

## Bloeitijd

De maand of maanden geven de hoofdbloeitijd aan. Afhankelijk van groeiplaats zijn afwijkingen mogelijk.

## Levensduur

Is de plant eenjarig, tweejarig of overblijvend? Overwintert hij als plant, struik of boom? De giftige planten worden hier bovendien met een speciaal symbool aangegeven.

## Determinatiekenmerken

De kleine illustraties tonen uitsneden, resp. details die voor de determinatie belangrijk zijn. De bijbehorende legenda benadrukt de belangrijkste kenmerken.

## Wetenswaardig

Hier vind je interessante informatie over het gebruik en de bereiding van de betreffende plantensoort als eetbare plant.

## Extra informatie

Indien beschikbaar levert het »infokader«  
interessante informatie over de betreffende plantensoort.

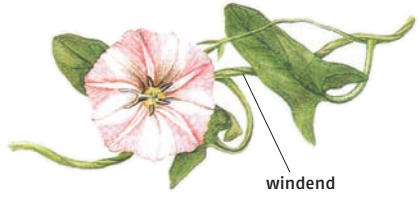
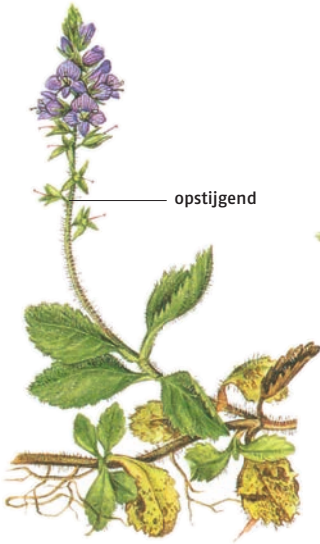
## Symbool

Door de schematische tekening van de bloemvorm, resp. groeivorm is een snelle oriëntering mogelijk bij het zoeken aan de hand van de bloemkenmerken.

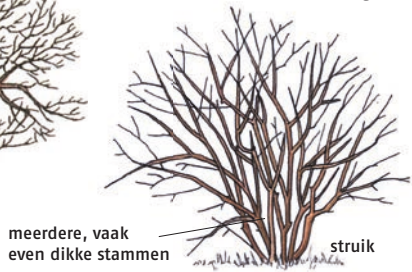
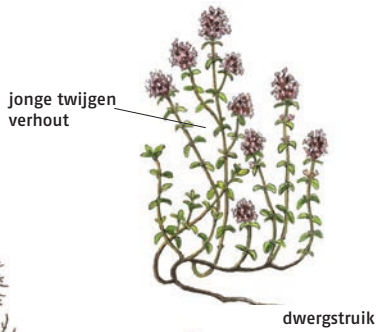
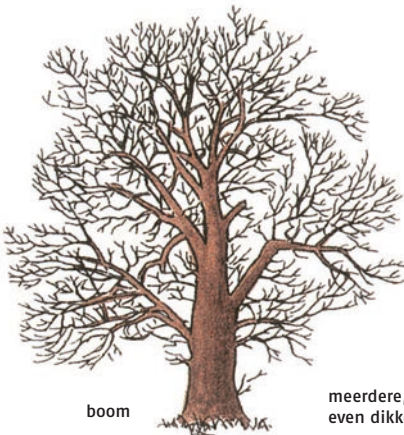
## Kenmerkend uiterlijk

Een grote foto geeft een indruk van de totale plant of van een opvallend onderdeel. De bij-schriften wijzen je op de belangrijkste kenmerken van de plant.





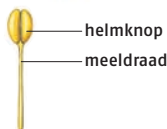
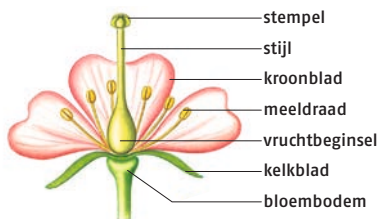
### Kenmerkende groeivormen van houtige planten



# Hoe determineer ik planten?

## Opbouw van een bloem

Ook al verschillen de talrijke bloemen in uiterlijk, er is een basisstructuur te zien. Een bloem is samengesteld uit de volgende elementen, maar die hoeven niet altijd allemaal aanwezig te zijn.



## Bloemvorm

Naast de bloemkleur is de bloemvorm een belangrijke determinatiefactor. In dit geval wordt een fundamenteel onderscheid gemaakt op basis van bestaande symmetrieverhoudingen (regelmatige herhaling van dezelfde of soortgelijke bloemelementen). Het meest voorkomend zijn planten met radiaal-symmetrische of zygomorfe bloemen. Veel minder gebruikelijk zijn tweezijdig-symmetrische en asymmetrische bloemen.

## Bloemen zonder symmetrie-as (asymmetrisch)



bijv. bloem van valeriaan

## Bloemen met een symmetrie-as (zygomorf)



vlinderbloem



lipbloem



bloem met spoor



orchidee-bloem



helm-bloem

## Bloemen met twee symmetrie-assen (tweezijdig-symmetrisch)



4-tallige bloem

## Bloemen met meer dan twee symmetrie-assen (radiaal-symmetrisch)



5-tallige  
bloem



5-tallige bloem,  
vergroeid,  
bijv. klokvormig



straal-  
bloem



buis-  
bloem



6-tallige  
bloem



gevulde  
bloem

## Bloeiwijzen

Veel planten hebben niet slechts één bloem, maar vormen bloeiwijzen van meer of minder talrijke afzonderlijke bloemen. Als bloeiwijze wordt het bloemdragende deel van het scheutstelsel beschouwd (vertakt of onvertakt), dat duidelijk gescheiden is van het vegetatieve deel van de plant. Omdat de rangschikking van de bloemen sterk verschilt, is de bloeiwijze een belangrijke determinatiefactor.



enkele  
bloem



composiet –  
alleen rand-  
bloemen



composiet –  
alleen buis-  
bloemen



bloem-  
hoofdje



composiet –  
buis- en straal-  
bloemen



aar



bloekolf



tros



pluim



scherm



samen-  
gesteld  
scherm



krans



katje



kegel



sporenaar



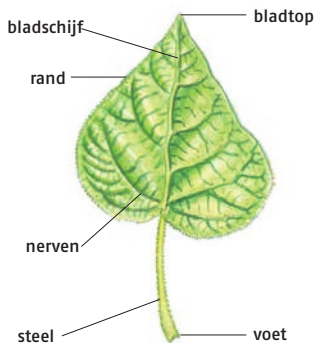
# Hoe determineer ik planten?

## Bladeren

Verdere belangrijke aanwijzingen voor de determinatie van een plant geven de verschillende bladkenmerken. Hoewel bladeren zeer divers zijn, volgen ze een basisstructuur.

## Bladstand en bladaanhechting

Belangrijke eerste bepalende kenmerken zijn de rangschikking van de bladeren op de stengel van de plant en de manier waarop stengel en bladstelen samenkomen.



## Bladstand



**verspreid:**  
de bladeren staan afzonderlijk op verschillende hoogtes



**kransgewijs:** er staan meer dan 2 bladeren t.o.v. elkaar



**tegenoverstaand:**  
2 bladeren staan op gelijke hoogte t.o.v. elkaar, resp. **kruisgewijs:** de afzonderlijke bladparen staan rechthoekig t.o.v. elkaar verschoven



**grondstandig:** alle bladeren staan nabij de stengel op de grond en vormen meestal een rozet



**in bundels:**  
meerdere bladeren dichtopeenstaand

## Bladaanhechting



**gesteeld:** het blad heeft een steel



**vergroeid:** tegenoverstaande bladeren zijn rond de stengel met elkaar vergroeid



**zittend:** het blad heeft geen steel



**aflopend:** de bladschijf loopt langs de stengel naar beneden



**stengelumvattend:**  
de basis van de bladschijf omvat de stengel



**met bladschede:** de bladschijf omhult de stengel

## Bladvorm

De basisvorm van een blad kan heel verschillend zijn, maar kan worden samengevat in enkele basisvormen.

## Naald- of schubvormige bladeren



naald-  
vormig



schub-  
vormig

## Enkelvoudige bladeren

Enkelvoudige bladeren bestaan uit een bladsteel en een gesloten blad-schijf.



lijnvormig



lancetvormig



omgekeerd  
eirond



eirond



driehoekig



hartvormig



niervormig

## Samengestelde bladeren

Samengestelde bladeren bestaan uit een hoofdsteel, waaraan meerdere deelblaadjes gehecht zijn.



3-tallig



even geveerd blad  
(zonder eindblaadje)



oneven geveerd blad  
(met eindblaadje)



meervoudig  
geveerd



handvormig

## Hoe determineer ik planten?

### Bladrand

Een ander belangrijk kenmerk is de vorm van de bladrand van een blad of van het individuele geveerde blad bij samengestelde bladeren.



gaaf



gekarteld



getand



gezaagd



gelobd



geschulpt



gegolfd

### Vruchten

Verdere aanwijzingen voor de determinatie van een plant kunnen de vruchten en zaden leveren. In principe vormen alleen bedektzadigen (bijv. alle soorten granen en fruitbomen) vruchten, terwijl de naaktzadigen (bijv. alle naaldbomen) alleen zaden vormen. De verscheidenheid aan vruchten kan ook worden samengevat in een paar basiscategorieën.

### Uiteenvallende vruchten



**Splitvrucht:** elke deelvrucht komt overeen met een vruchtblad, ze valt bij rijpheid uiteen langs echte scheidingswanden



**Kluisvrucht:** elke deelvrucht bestaat uit delen van een vruchtblad, ze valt uiteen langs echte en valse scheidingswanden, 2 vruchtbladen vallen uiteen in 4 deelvruchten

## Openspringende vruchten



**Kokervrucht:** 1 vruchtblad, dat met een buiknaad vergroeid is, opent langs de buiknaad



**Hauw:** 2 of 4 vergroeide vruchtbladen, vaak met scheidingswand



**Peul:** 1 vruchtblad, dat met een buiknaad vergroeid is, opent langs de buik - en rugnaad (de middenrib van het vruchtblad)



**Doosvrucht:** 2 of meer vergroeide vruchtbladen, veel openingsmechanismen

## Niet-openspringende vruchten



**Bes:** vlezig vrucht, bevat meestal meerdere zaden



**Nootvrucht:** Vruchtwand verhout, meestal eenzadig, vruchtwand en zaad vaak onscheidbaar



**Steenvrucht:** buitenste vruchtwand vlezig, binnenste laag hard en houtig, meestal eenzadig

## Samengestelde vruchten

Samengestelde vruchten bestaan uit vele afzonderlijke vruchten, die samen het uiterlijk van een enkele vrucht aannemen. Ze zijn vernoemd naar hun onderliggende afzonderlijke vruchten.



**Samengestelde steenvrucht**



**Samengestelde nootvrucht**



**Samengestelde kokervrucht**

## Kegels

Strikt genomen is de kegel geen vrucht, maar een meer of minder verhoutte vrouwelijke bloeiwijze die de rijpe zaden bevat.



**Kegel**

## Tips voor het verzamelen van eetbare wilde planten

Bij het verzamelen en gebruiken van wilde planten zou je altijd enkele basisregels moeten volgen.

Het belangrijkste eerst: het is in het algemeen verboden om planten te verzamelen in natuurreservaten of andere terreinen die onder natuurbescherming staan. In sommige gebieden (landschapsbescherming) is verzamelen toegestaan voor 'privégebruik'. Aangezien er echter geen uniforme regelgeving bestaat voor heel Europa, is het absoluut noodzakelijk om informatie te verkrijgen over lokaal geldende voorschriften. Bedreigde of beschermde soorten mogen niet worden geoogst. Welke planten dit betreft, is ook regionaal op verschillende manieren geregeld. Informatie hierover wordt ver-

strekt door de bevoegde natuurbeschermingsautoriteiten. Als je bedreigde soorten zou willen gebruiken, kan dit een stimulans zijn om dergelijke soorten in eigen tuin te kweken en zo bij te dragen aan het behoud van soorten in het wild. Het gebruik van soorten in het wild is onderhevig aan wettelijke voorschriften, zoals in de Wet natuurbescherming van 2017 is vastgelegd. Sommige soorten die hier niet inheems zijn, kunnen zeer invasief zijn en zich zeer snel verspreiden. Daarom mogen deze planten niet worden gekweekt in eigen tuin of in de vrije natuur. Er moet ook worden opgemerkt dat er in sommige gebieden of landen niet alleen lijsten van beschermde soorten zijn, maar ook lijsten van soorten waarvan de

***Verzamel alleen wat je goed kunt determineren.***



verspreiding ongewenst of verboden is. Ook hierover kunnen de natuurbeschermingsautoriteiten de nodige informatie geven.

Om onaangename verrassingen te voorkomen, zou je alleen planten moeten verzamelen die je zeker kunt determineren. Daarom vind je in dit boek een lijst met de belangrijkste giftige planten (vanaf blz. 200), die je absoluut moet kennen om verwisseling te voorkomen. Bij sommige plantensoorten is een bepaalde bereiding bovendien noodzakelijk om de eetbaarheid te garanderen. Zowel de plantenbeschrijvingen als de bereidingsinstructies bieden in dezen echter geen garantie op volledigheid.

Als je de verzamelde planten wilt gebruiken voor voedselbereiding, zou je alleen moeten verzamelen in gebieden zonder milieuverontreinigende stoffen, uitlaatgassen, hondenurine, enz. Bovendien dien je alleen zo veel te verzamelen als je werkelijk nodig hebt. Op één locatie mag slechts zo veel worden geoogst, dat de plant niet wordt bedreigd. Dit is vooral belangrijk bij het verzamelen van bloemen en wortels om de verdere verspreiding van de soort veilig te stellen. De schors van bomen mag alleen worden beschadigd als er een dringende noodzaak (noodsituatie) is, omdat hierdoor de hele plant kan sterven.

Wilde planten worden het best geoogst op droge dagen in de late ochtend, omdat hun aroma dan het meest intens is. Over het algemeen worden jonge scheuten en bladeren het best verzameld in het voorjaar. Bloemen zouden juist uitgebloeid moeten zijn. Wilde vruchten zijn meestal het smakelijkst als ze volledig zijn gerijpt. Sommige vruchten hebben zelfs vorst nodig om hun smaak te ontwikkelen. Dit kan ook in de vriezer worden gesimuleerd. Wortels worden in de herfst geoogst, omdat ze dan het best van smaak zijn. In het geval van tweejarige planten oogst je de wortel in de herfst van het eerste jaar, of uiterlijk in de tweede lente, omdat deze sterk verhouten zodra de bloemen verschijnen.

Om het verlies van belangrijke ingrediënten te voorkomen, dien je de verzamelde planten zo snel mogelijk te verwerken. Bovendien moet erop worden gelet dat de verzamelde planten tijdens het transport niet beschadigd raken. Daarvoor zijn manden, papieren zakken of stoffen tassen het best geschikt. Gebruik geen plastic zakken, omdat die door condensatie snel nat worden, waardoor de verzamelde planten bederven.





# Stinkende gouwe

*Chelidonium majus* var. *majus* (Papaverfamilie)

H 30-70 cm april-okt. overblijvend ☠

**Voorkomen** Europa, Noord-Azië. Wegen, bosranden, puinvelden. Stikstofrijke, zoute, lemige bodems.

**Giftigheid ++**  
alle plantendelen, vooral wortels en melksap



Het giftige effect van de plant neemt toe met de groei en is het hoogst in de herfst. De gifstoffen veroorzaken schade aan cellen en weefsels. Symptomen kunnen maag- en darmproblemen, braken, bloederige diarree, convulsies, stoornissen van de bloedsomloop en leverschade zijn. In het gedroogde kruid gaat de giftigheid verloren.



204



# Gevlekte aronskelk

*Arum maculatum* (Aronskelkfamilie)

H 20-40 cm april-mei overblijvend ☠

**Voorkomen** Midden- en Zuid-Europa. Vochtige loofbossen, ooibossen. Doorlatende kalkrijke bodems.

**Giftigheid +++**  
alle plantendelen

De gevlekte aronskelk is een van de planten die verward kunnen worden met daslook. Het gebruik veroorzaakt een sterke irritatie van het slijmvlies (pijnlijke verbranding op de tong en in de keel). Andere symptomen kunnen zijn: bloedingen in de mond en het maag-darmkanaal, zenuwverlamming, hartritmestoringen en lever- en nierschade.





# Peperboompje

*Daphne mezereum* (Peperboompjesfamilie)

H bis 1,2 m maart–april struik ☠

Het peperboompje wordt beschouwd als een pionierplant op het gebied van papiermaken, maar is ook een van de meest giftige inheemse planten. In geval van contact kan ernstige irritatie van de huid (blaarvorming, ontsteking, zweren) optreden. Inwendig gebruik kan misselijkheid, braken, duizeligheid, hoofdpijn, maag- en darmklachten, nierbeschadiging en versnelde hartslag veroorzaken, leidend tot de dood door verstoring van de bloedsomloop. De giftigheid gaat niet verloren door drogen.



bladeren meestal  
boven de bloemen

bloemen ver-  
schijnen voor het  
blad, zitten direct  
op de twijg

maar weinig  
vertakt, verhout,  
gelig bruine tot  
bruinigrijze schors



**Voorkomen** Europa, Klein-Azië. Loof-, naald- en gemengde bossen, kruidenvelden. Kalkhoudende en voedselrijke bodems.

**Giftigheid** +++  
alle plantendelen,  
vooral de zaden en  
schors



fel rode bessen met  
zwarte pit

*Bij volwassenen wordt het gebruik van 10–12 bessen als dodelijk beschouwd, minder bij kinderen.*

bladeren kort gesteeld,  
lancetvormig, gaaf



205



## Bitterzoet

*Solanum dulcamara* (Nachtschadefamilie)

H bis 2 m juni-sept. struik ☠

**Voorkomen** Europa, Azië, Noord-Afrika. Ooibossen, kaalslagen. Vochtige, open groeiplaatsen met voldoende licht.

**Giftigheid ++** alle plantendelen, vooral de onrijpe bessen

Ondanks de soms zoetige smaak mag bitterzoet op geen enkele manier worden geconsumeerd. De aanwezige toxines veroorzaken schade in de mond en keel, huiduitslag, ernstig braken, maag- en darmklachten, verlamming, oogproblemen en ademhalingsverlamming. De giftigheid van de bessen neemt af naarmate ze ouder worden.

uiterlijk van bladeren zeer variabel



kroonbladen teruggeslagen, meeldraden opvallend geel

bloemen lang gesteeeld, in dichte trossen



wijd uitgespreid, verhout

Het gebruik van 30-40 onrijpe bessen geldt als dodelijk.

rijpe rode bessen, hangend

206



## Bolderik

*Agrostemma githago* (Anjerfamilie)

H 40-100 cm juni-aug. eenjarig ☠

**Voorkomen** Zuid- en Midden-Europa. Graanakkers en braakland.

**Giftigheid ++** alle plantendelen, vooral de zaden

De bolderik was ooit een wijdverspreide onkruid in graanvelden, wat vaak leidde tot vergiftiging. Vanwege moderne landbouw bestaat dit risico nauwelijks meer. Het gebruik kan schade in de mond en keel, misselijkheid, diarree, slaperigheid en stoornissen van de

bloedsomloop veroorzaken. Hoge doseringen kunnen dodelijk zijn.

bloemen paars tot violet, afzonderlijk, eindstandig



bladeren lancetvormig, behaard, tegenoverstaand  
stengel grijsviltig behaard



Al 3-5 g zaden kunnen vergiftigingsverschijnselen veroorzaken.



doosvrucht met zwarte ei- tot niervormige zaden

# Hondspeterselie

*Aethusa cynapium* (Schermbloemenfamilie)

H 10–120 cm juni–okt. eenjarig ☠

Een plant die sterk lijkt op tuinpeterselie. Het naamgedeelte 'hond' verwijst in dit geval naar de 'hondachtige' giftigheid van deze plant. Het gebruik veroorzaakt verbranding in de mond, bleke huid met donkere verkleuringen, koud zweet, braken, wazig zien, vertroebeling van het bewustzijn en de dood door ademhalingsverlamming.

bladeren 3-voudig  
geveerd, 3-hoekige  
omtrek

zwakke, onaangename geur  
bij kneuzing

wit, samengesteld  
scherm met 5–15  
schermpjes

**Voorkomen** Europa.  
Wegbermen, bos-  
randen, weiden,  
braakland, wijngaar-  
den, akkers. Voedselrij-  
ke leembodems.

**Giftigheid** +++  
alle plantendelen

naar onder  
gerichte  
omwind-  
selblaadjes

stengel fijn gerild,  
vaak roodachtig  
aangelopen



207

# Waterscheerling

*Cicuta virosa* (Schermbloemenfamilie)

H 60–120 cm juli–aug. overblijvend ☠

Door zijn selderijachtige geur komt het altijd weer tot verwisselingen en dus gevallen van vergiftiging. Deze manifesteren zich door verbranding in de mond en keel, misselijkheid, braken, spiertrekkingen, spasmen, shock, bewusteloosheid en de dood door ademhalingsverlamming.

wit, samengesteld  
scherm met tot 25  
schermpjes

selderij-  
achtige geur

*De eerste symptomen  
verschijnen meestal na  
slechts 20 minuten. De  
dood treedt vaak op  
binnen 24 uur.*

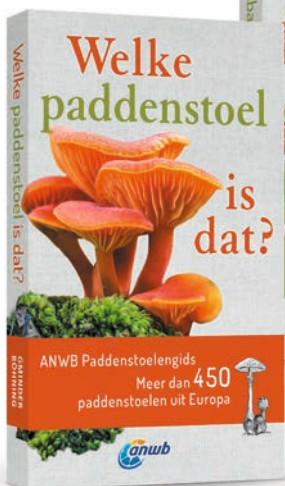
bladeren 2-  
tot 3-voudig  
geveerd,  
getand

stengel glad,  
hol, kantig

**Voorkomen** Europa,  
Noord-Azië, Noord-  
Amerika. Moerassen,  
sloten, oevers. Vlakke,  
ondergelopen, voedsel-  
rijke groeiplaatsen.

**Giftigheid** +++  
alle plantendelen

# De andere ANWB zakgidsen



## De auteurs

Berko Schröder en Christa Bastgen zijn al vele jaren verbonden aan de *Natur- und Wildnisschule Teutoburger Wald*. Hier tonen ze hun liefde voor de natuur, hun plantenkennis en andere vaardigheden en capaciteiten voor een eenvoudig leven in en met de natuur voor degenen die geïnteresseerd zijn. In hun cursus *Pflanzen Intensiv* begeleiden ze de studenten door het plantenjaar en ontdekten ze in de loop van de jaren dat beginners steeds dezelfde vragen stellen en dezelfde angsten hebben bij de praktische toepassing. Geïnspireerd door dit gegeven is dit boek gemaakt. Ze werden ondersteund door Stefanie Zurlutter, die met Berko Schröder ook seminars organiseert over verschillende plantenfamilies.

# KOSM • S

[www.kosmosuitgevers.nl](http://www.kosmosuitgevers.nl)



[kosmos.uitgevers](https://www.facebook.com/kosmosuitgevers)



[kosmosuitgevers](https://www.instagram.com/kosmosuitgevers)

Oorspronkelijke uitgave:

*Welche essbare Wildpflanze ist das?*

Kosmos – Naturführer © 2017, Franck-Kosmos Verlag-GmbH & Co.KG, Stuttgart

Ontwerp binnenwerk: eStudio Calamar

Ontwerp omslag: Gramisci Editorialdesign

Nederlandstalige uitgave:

© 2019 Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen

Vertaling en opmaak: Ger Meester

Omslag: Aperta, [www.aperta.nl](http://www.aperta.nl)

Omslagfoto: Okapia/imagebroker/Maria Horvat

Redactie: Madeleine Gimpel

Kosmos Uitgevers vindt het belangrijk om op milieuvriendelijke en verantwoorde wijze met natuurlijke bronnen om te gaan. Bij de productie van het papieren boek van deze titel is daarom gebruikgemaakt van papier waarvan het zeker is dat de productie niet tot bosvernietiging heeft geleid.

ISBN 978 90 215 7262 8

NUR 428

**Alle rechten voorbehouden / All rights reserved**

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, online-publicatie of op welke andere wijze en/of door welk ander medium ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

## Wat kun je wel of niet uit de natuur eten?

In deze handige veldgids vind je **ruim 300 wilde planten, struiken en bomen** waarvan je de bladeren, vruchten of noten kunt eten.

### Alle belangrijke kenmerken overzichtelijk in beeld:

- ingedeeld op kleur bloem, boom of struik,
- heldere foto's voor snelle herkenning,
- duidelijke tekeningen met alle details,
- snelle informatie over waar je de plant kunt vinden,
- specifieke kenmerken in praktische symbolen,
- informatie over bijzondere weetjes.

Met speciale aandacht voor alle giftige planten die je tegen kunt komen, en alle benodigde informatie **om veilig te kunnen snoepen uit de natuur.**

Een compacte gids in handig zakformaat, dus gemakkelijk mee te nemen.



**KOS  
MOS**

KOSMOS UITGEVERS  
UTRECHT/ANTWERPEN  
NUR 428, 411



9 789021 572628

WWW.KOSMOSUITGEVERS.NL