

PLUKKALENDER

JANUARI, FEBRUARI, MAART

Aardkastanje, klaverzuring, kleine veldkers, kraailook, look-zonder-look, malvablاد, muur, netels, paardenbloemwortel, schapenzuring, vossenbes, wilde knoflook, winterkers, zevenblad, zilverberksap, zuring

APRIL, MEI, JUNI

Aardkastanje, bernagie, beukenblad, brem, duizendblad, grote klaproos, hondsroos, hop, kleefkruid, kruizemunt, look-zonder-look, meidoornbloesem, muur, netels, paardenbloem (blad en wortel), roomse kervel, schapenzuring, vlier, waterkers, wilde knoflook, wilde tijm, witte klaverzuring, zevenblad

JULI, AUGUSTUS, SEPTEMBER

Appels, beukenootjes, bosaardbeien, bosbessen, cichorei, duizendblad, eikels, groot kaasjeskruid, hazelnoten, jeneverbessen, kamille, kleefkruid, klis, kruisbessen, kruizemunt, lijsterbessen, look-zonder-look, meidoornbessen, melganzenvoet, mierik, muur, netels, paardenbloem (blad en bloemen), pruimen, roomse kervel, schapenzuring, tamme kastanjes, vlierbessen, walnoten, wilde kersen, wilde tijm, witte klaverzuring, zwarte bessen

OKTOBER, NOVEMBER, DECEMBER

Kastanjes, kruizemunt, meidoornbessen, mierik, muur, netels, rozenbottel, schapenzuring, sleedoorn, tamme kastanjes, walnoten, wilde appels





PLUKKEN: WAT HEB JE NODIG?

- **Een goede gids op zakformaat met duidelijke foto's is essentieel.** Als je een plant niet met 100 procent zekerheid herkent, PLUK DEZE DAN NIET!
- **Kleding:** je zult ongetwijfeld op netels en braamstruiken stuiten, dus adviseer ik een lange broek, lange mouwen, tuinhandschoenen en stevige laarzen.
- **Een snoeischaar** of normale schaar is heel handig en zorgt ervoor dat je planten minder beschadigt. Omwille van de veiligheid is het meenemen van een mes niet aan te raden.
- **Zacht fruit** houd je tijdens het plukken het beste goed in een mand. Voor onverwachte vondsten heb ik altijd graag extra zakjes of tasje bij me.
- Een **'haakstok'**, mijn eigen uitvinding: een lange tuinstok met een grote haak in het uiteinde geschroefd. Daarmee kun je hoger hangende takken voorzichtig naar je toe trekken. Het beste fruit hangt immers altijd net buiten je bereik! Je kunt ook een wandelstok gebruiken.
- **Pen of potlood** om aantekeningen in je plukhandboek te maken.

PLUKKEN: HOE DOE JE DAT?

- **Locatie:** als je op privéterrein wilt plukken moet je eerst toestemming vragen aan de eigenaar. Mijn ervaring is dat je iemand meestal wel kunt overhalen als je diegene wat zelfgemaakt lekkers belooft. Blijf weg bij gebieden die zijn vervuild door verkeer of honden en bij velden die met insecticiden zijn bespoten.
- **Respect voor de natuur:** pluk niet meer dan je nodig hebt en laat voldoende staan voor dieren. Probeer de natuurlijke leefomgeving niet te verstoren en neem altijd je afval mee. Blijf weg uit beschermde gebieden; ze worden niet voor niets beschermd.
- **Pluk geen bedreigde soorten** (hier kan je gids je bij helpen): het uitgraven van plantwortels is uit den boze, tenzij ze in overvloed groeien.
- **Pas op bij het proberen van nieuw voedsel:** wees vooral voorzichtig als je lijdt aan een medische aandoening.
- **Deel je kennis:** leer anderen veilig en duurzaam te plukken.

HAARTONICUM MET NETEL

Gebruik deze tonicum als laatste spoelmiddel na het wassen. Het middel stimuleert de haargroei en maakt het haar sterker. Vergeet niet om handschoenen en iets met lange mouwen te dragen bij het plukken van netels en verzamel ze niet op populaire hondenuitlaatplekken.

Voldoende voor twee spoelingen bij kort haar en één spoeling bij langer haar

DIT HEB JE NODIG

1 grote bos verse
neteltoppen

500 ml water

500 ml witte wijnazijn
(of appelcider)

1 el geurige verse of
gedroogde kruiden
naar keuze (kamille of
zonnebloemblaadjes
voor blond haar, salie of
rozemarijn voor donker
haar, calendula of
oudsbloem voor rood haar)

Geuolie (naar keuze)

ZO MAAK JE HET

Doe de netels met het water en de azijn in een grote pan, breng aan de kook en laat 2 uur pruttelen.

Roer de kruiden erdoor, en vervolgens desgewenst de olie.

Laat de vloeistof afkoelen.

Schenk de tonicum door een neteldoek en bewaar hem in een fles.

De tonicum is een week houdbaar.



DASLOOKPESTO

Pesto is nog vrijwel rauw als het wordt gegeten, waardoor alle waardevolle antivirale, antibiotische en antibacteriële eigenschappen en vitamines intact blijven. Pluk jonge, zachte daslookblaadjes.

Genoeg voor 1 potje

DIT HEB JE NODIG

Handje goed gewassen,
jonge daslookblaadjes

Handje basilicumblaadjes

Olijfolie

200 g Parmezaanse
kaas (of lactosevrij
alternatief), geraspt

150 g pijnboompitten
(of walnoten), grof gehakt

Zout naar smaak

ZO MAAK JE HET

Meng de daslook en het basilicum in een vijzel of keukenmachine met voldoende olijfolie om er een gladde pasta van te maken.

Roer de kaas en noten erdoor en breng op smaak.

Roer de pesto door verse, gekookte pasta, verwerk het in brooddeeg of duw het voor het roosteren onder het vel van de kip.

Koel en luchtdicht bewaren. De pesto is drie dagen houdbaar.



Na de lange, donkere winterdagen is de lente nu goed en wel begonnen; de bodem wordt langzaam verwarmd door de zon, de dagen worden langer en alles komt weer tot leven. Je hoeft maar naar je eigen achtertuin of plaatselijke park te kijken om te weten hoe de vlag er voor de grond bijhangt. Groeit er onkruid, dan komen ook gratis voedsel en medicijnen op. Dieren zijn druk bezig een nest te bouwen, vogelgezang klinkt en de drang om eropuit te trekken wordt bij ons steeds sterker.

Al lang wordt de lente gezien als het seizoen van opnieuw beginnen, van de hoop op een overvloed aan vers voedsel na de dorre wintermaanden. In de middeleeuwen zagen onze voorouders de lente als het moment om deuren en luiken wijd open te zetten na een lange winter met mensen en stinkende dieren opgesloten te hebben gezeten in een bedompte omgeving. Ze hadden zich de hele winter in leven weten te houden met gezouten en gerookt vlees, met maar heel weinig verse groenten, en dus was de lente een drukke tijd, niet alleen vanwege het plukken en planten, maar ook met lammeren en kalveren. De armere mensen plukten kruiden, noten, bloemen en wortelgewassen ter aanvulling van een sober dieet van haver, kool, bonen en rogge-, gierst- en gerstebrood.

Als het goed is, verschijnen in deze maanden de bloemen aan sleedoorn en meidoorn, en ook de wilde kersenbloesem. De berm langs landweggetjes staat vol fluitenkruid en in het gras en op de velden vind je netels, sleutelbloemen, viooltjes, gele gaspeldoornbloemen en vergeetme-nietjes.

De blaadjes van de daslook die nu groeit kunnen nog te hard zijn voor gebruik, maar de ster-