



VAN BOVEN
IN HET WILD
zakboek

Yvette van Boven

fotografie
Oof Verschuren

Nijgh & Van Ditmar



hoe gebruikt u dit zakboek

Als dochter van een tuin- en landschapsarchitect hoorden planten, bomen en eigenlijk de hele natuur als vanzelfsprekend bij het leven zoals tandenpoetsen en buitenspelen.

Al toen ik heel klein was kreeg ik van hem kleine zakboekjes met bomen en planten erin, zo oefende ik 's nachts in bed de namen van de bomen die hij overdag had aangewezen. Ik heb die boekjes nog. Hij leerde me hoe belangrijk de natuur voor ons is.

Ik ben zo blij dat er in mijn omgeving (de Nederlandse, maar ook de Ierse hoor!) steeds minder wordt gemaaid, bermen mogen weer bermen zijn. Die wilde berm draagt bij aan een rijkere biodiversiteit. Een diverse natuur is zo hard nodig, voor de bijen en andere insecten, voor de vogels, en ook voor ons. Ga naar buiten en kijk maar om u heen; er groeit zo verschrikkelijk veel waar u zich misschien eerst niet van bewust was.

Mijn kennis is lang niet zo goed als die van échte plantkundigen, jagers en professionele verzamelaars. Maar goed, laten we zeggen: ik kom een eind. Zéker als planten eetbaar zijn, dan hebben ze direct mijn aandacht, want wie wil nou geen gratis eten, dat onbespoten is (ja ha, honden en vossen, ik weet het!), prachtig om te zien en heel bijzonder van smaak?

>>



Dit zakboek is allesbehalve compleet, er zijn nog tig planten die ik wilde toevoegen, en wie weet doe ik dat nog wel eens. Begin nou maar hier, bij mijn herbarium: een overzicht van eenvoudige, niet te missen eetbare planten, meestal uit uw directe omgeving.

U zult de meeste al kennen, maar voor de duidelijkheid zet ik erbij waar u de plant aan herkent, wanneer u ervoor op pad moet, waar hij naar smaakt en hoe u wélke delen ervan kunt gebruiken. Ik zet hiernaast neer hoe u de herbariumbladzijden moet lezen.

Omdat ik in dit zakboek alleen eetbare planten laat zien, geef ik de smaak en de te gebruiken delen ervan ook weer. Elk ingrediënt is namelijk een beetje te vergelijken met een gekweekt ingrediënt, zoals — ik zeg nu maar even wat — spinazie. U kunt dan zelf verder experimenteren met uw nieuw vergaarde ingrediënten zodra u het gebruik ervan begrijpt en de smaak heeft leren kennen. Wilt u wat meer inspiratie om met uw nieuwe ingrediënten aan de slag te gaan, pak dan mijn grote boek erbij: *Van Boven in het wild* is er ook in een grote, dikke versie, met meer dan 100 — bijna allemaal vegetarische — recepten voor wildpluk uit het herbarium. Wees overigens altijd voorzichtig met het eten van wilde planten, zie ook bladzijde 160.

de Latijnse plantnaam:
Dit is erg belangrijk, want zoekt u iets op over deze plant, dan is deze naam in alle talen dé manier om info over precies deze variant van de plant te vinden.

de familienaam:
Grappig om te zien dat ogenschijnlijk heel verschillende planten familie van elkaar zijn. Kijkt u goed, dan ziet u ineens ook overeenkomsten.

de Engelse naam:
Omdat ik heel veel in boeken en online opzoek, is een Engelse naam toch handig. Niet alle informatie is in het Nederlands te vinden.

fluitenkruid
anthriscus sylvestris | apiaceae : schermbloemenfamilie | cow parsley

eigenschappen
Fluitenkruid is een van de eerste witte schermbloemen in het voorjaar. De plant kan flink hoog worden, wel tot 1½ meter. De stelen zijn behaard en hol, u zou er een fluitje van kunnen maken. Dat is gelijk een goede manier om hem van andere, giftige schermbloemen te onderscheiden. De schermen zijn wit, samengesteeld uit 8 tot 15 schermstralen. De bladen zijn twee- tot drievoudig geveerd en lijken vast op het loof van witspeen of kervel. Het smaakt ook naar kervel en kan als zodanig worden gebruikt in gerechten. De plant bloeit van april tot eind juni, daarna sterft hij af, maar maakt in de nazomer weer jong nieuw blad aan dat laag op de grond blijft tot het volgende voorjaar. Dat kunt u jaarmond plukken.

vindplaats
Fluitenkruid komt overal voor: in het bijzonder op plaatsen die met gras begroeid zijn. Maar ook veelvuldig langs de waterkant van beken en sloten, wegbermen en redelijk open plaatsen in bossen en parken.


opgepast
Gouden ribbaad lijkt flink op fluitenkruid, maar is toch opvallend anders met zijn rood gevlechte stengels, de bladen zijn gladder en zijn veel fijner en spijser. Bovendien is de steel aan de bovenkant niet hol zoals dat bij fluitenkruid wel het geval is. Gelukkig is gouden ribbaad vrij zeldzaam.

te gebruiken zoals
tuinkruid

smaakt als
kervel

te gebruiken delen
jong blad als fijne tuinkruiden
bloemen in salades, als garnering

eigen notities



te gebruiken zoals:
Hier zet ik wat ingrediënten neer die u zeker kent, zodat u snel snapt hoe u de plant gebruikt in uw eigen keuken.

smaakt als:
Hier geef ik u een indicatie hoe de plant smaakt. Smaaken verschillen: ik probeer het globaal te omschrijven.

te gebruiken delen:
Hoe u welk deel van de plant gebruikt. Immers: het blad kan vaak heel anders gebruikt worden dan de bloem, de steel of de wortel bijvoorbeeld.

eigen notities:
Neem een potlood mee als u onderweg bent en noteer ook eigen bevindingen hier. Waar zag u deze plant bijvoorbeeld, of waar vond u het naar smaken? Of misschien heeft u een goed idee voor een recept!

maanden:
In het zwart de maanden wanneer u de plant op z'n best zult aantreffen. Soms staan er twee groepjes namen: bijvoorbeeld APRIL & MEI en dan weer AUGUSTUS & SEPTEMBER. Dat kan, want soms bloeit een plant of struik in het voorjaar en geeft hij in de late zomer oogstbare vruchten.



wildplukken, de regels

Zomaar ergens planten, vruchten en noten vergaren of plukken, wildplukken dus, is in Nederland officieel niet toegestaan. Het wordt alleen wel door de vingers gezien hoor (goddank, anders is dit boek zo voor niks), mits u zich aan een paar regels houdt.

De regels zijn eigenlijk volkomen logisch, want als u, net als ik, een beetje liefhebber bent van uw omgeving, dan doet u het eigenlijk allemaal wel uit uzelf.

De allerbelangrijkste regel is dat u beseft dat u niet alleen bent op de wereld. De eetbare natuur is met name een voorraadschuur van dieren, hoe groot of klein ook. Maar ook is het voortbestaan van de plant belangrijk: als u alle bloemen wegplukt, zijn er dus geen stuifmeel en stamper meer en kan de plant zich niet meer voortplanten. U bent dan dus ook een dief van uzelf. En als laatste: er zijn meer mensen die van bloemen en planten houden, maai dus niet alles weg zodat niemand er verder zo van kan genieten zoals u dat zelf ook deed.

Ik ga hierna wat dieper in op alle punten, en ja alles klinkt oerlogisch, maar goed, dan heb ik het maar gezegd. Dit is ook wat ik vond toen ik Staatsbosbeheer en de KNNV (de Nederlandse Vereniging voor Veldbiologie) raadpleegde.

weet waar u plukt

Waar bent u? Oriënteert u zich even: is het een openbaar gebied? Een natuurgebied? Begeeft u zich op iemands privéterrein? Er kunnen per gebied andere regels gelden. Beschermd natuurgebied is, zoals gezegd beschérmde: daar mag u dus helemaal niets weghalen. In sommige gebieden van Staatsbosbeheer mag het wel, mits u zich gewoon aan de geldende regels houdt.

Vlierbloesem plukken in een openbaar park mag dan weer altijd, op voorwaarde dat u ook wat voor iemand anders achterlaat (zie ook mijn volgende regel).

Wandelt u door een terrein of tuin die van iemand anders is, dan moet u even toestemming vragen aan de eigenaar. Het is allemaal wel logisch hè, maar goed, ik zeg het maar even. Als u beleefd bent, mag u vast nog eens terugkomen, het heeft dus zijn voordelen.

pluk alleen voor uzelf

Het is toegestaan om een champignonbakje (u weet wel, zo'n blauw bakje voor 250 gram champignons) vol te plukken of verzamelen per persoon. Dit geldt met name voor vruchten en noten, maar voor planten moet u ook ongeveer zo'n hoeveelheid in uw achterhoofd houden. Laat altijd wat achter voor hongerige dieren of vogels (laag bij de grond ook graag-dank-u-wel, daar kunnen kleine dieren ook bij). Pluk dus geen hoeveelheden om er een handeltje mee op te zetten, naast dat het niet mag, put u dan dus ook uw eigen toekomstige voorraad ermee uit en om alle redenen die ik hiervoor al noemde is het ook niet kies.

pluk een beetje respectvol

Raus niet meteen een struik kapot omdat u ergens niet bij kunt. Trek niet direct alle wortels mee de grond uit als u alleen maar een steeltje wilt plukken en breek geen takken af. Kijk uit waar u gaat staan en vertrap geen andere (zeldzame!) planten.

Gaat u echt op pad met het plan om iets eetbaars te vinden, neem dan een mandje of tasje mee met wat handige dingen erin, zoals een schaar, handschoenen of zakjes. Meer daarover vanaf bladzijde 14, maar ziet u op een van uw wandelingen ineens iets wat u mee naar huis wilt nemen, pluk het dan netjes, laat de rest van de plant intact en pluk als het kan her en der en niet meteen een hele hoek kaal. Laat ook wat achter voor iemand anders, mens of dier. Laat geen spoor achter.

wat neemt u mee op jacht?

Zelf ben ik in het gelukkige bezit van een hond. Om die reden heb ik eigenlijk altijd wel een rol zakjes bij me, mocht hij ergens onverhoopt toileteren.

Die zakjes hebben me vaak gered als ik ineens iets gaafs zag dat ik mee naar huis wilde nemen. Ze zijn ook niet zo groot, dus perfect voor een toegestane portie, ze passen netjes dichtgeknoopt in een jaszak én tegenwoordig zijn ze overal te krijgen van biologisch afbreekbaar materiaal of papier. Ook als u geen hond heeft, kan ik u dus aanraden om de dierenwinkel eens binnen te stappen voor een pakje kakzakjes en zo'n klein rolletje standaard in uw jaszak te steken. Boterhamzakjes zitten vaak in onhandige doosjes, die neemt u dan weer niet snel mee.

Gaat u echt op pad, bereidt u zich dan beter voor.

mandje

In een mandje ligt alles naast elkaar en drukt het elkaar niet plat. Ook kunnen sporen erdoorheen vallen en daardoor nog een kans hebben zichzelf weer voort te planten.

tasje

Om dezelfde reden is een tasje (een oude die vies mag worden en van linnen, geen plastic!) ook handig om bij u te hebben: u wilt het stuifmeel van bijvoorbeeld de vlier- of meibloesem juist graag houden voor uw siroop, in een dicht tasje blijft dat allemaal lekker bij elkaar.

handschoenen

Brandnetels, die ik voor echt álles lekker vind, zijn zonder handschoenen niet te plukken. Maar voor planten en struiken met doornen (wilde pruimen, bramen) zijn ze ook best handig. Kies niet te dikke: u moet de plant of vrucht goed blijven voelen, anders knijpt u hem fijn.



schaar en/of mesje

Een fijne schaar of scherp mesje is handig om stelen mee door te knippen of snijden, in plaats van de hele plant uit de grond te trekken.

tuintang of kleine snoeischaar

Om alle redenen die bij de schaar staan, maar dan voor wat stevigere takken. Duindoorn bijvoorbeeld.

schepje

Een klein handschepje is praktisch als u bijvoorbeeld wilde mierikswortel wilt gaan uitsteken, anders graaft u zich een ongeluk.

kleding

Trek een beetje stevige wandelschoenen aan, de kans dat u door een plas of de modder moet, is gerust aanwezig en het zou zonde zijn van uw nieuwe witte gympen als u ze na één wandeling al heeft verpest. Regenlaarzen zijn ook fijn, maar die moeten wel echt van kwaliteit zijn om lang op te kunnen lopen. Neem iets mee tegen de regen en draag in elk geval lagen, van wandelen kunt u het warm krijgen.

zonnebrand

Vergeet op een warme, zonnige dag niet te smeren.

gps

Nederland en België zijn niet groot, ik weet het, maar u kunt op onbekend terrein toch verdwalen. Markeer uw startpunt in een kaartenapp, dan vindt u altijd de weg terug. Wilt u lekker offline gaan lopen, neem dan een kompas mee of kijk waar de zon staat: hij gaat op in het oosten en onder in het westen.



hibiscus

een herbarium aanleggen

Totaal geen *must*, maar het is echt ontzettend leuk om van alles wat u plukt de mooiste tak, het mooiste blad of de prachtigste bloem te persen voor een herbarium. Zo legt u niet alleen een prachtige herinnering aan om nog eens doorheen te bladeren, u kunt ook altijd terugvinden wat u ooit geplukt heeft, wanneer en waar dat was. Handig voor een volgende keer.

Bovendien heeft het maken van een herbarium meer voordelen: het dwingt u goed naar de plant te kijken: waar komen de bladeren uit, hoe zijn ze om de steel gedrapeerd: per stuk of in kransen? Hoe ontstaan de bloemen, hoe zien de bloemknoppen eruit? Allemaal nuttige informatie die u splendorwijs opdoet als u de plant neerlegt om te persen.

Misschien had u, net als ik, als kind een klein persje: twee houten plankjes met laagjes van karton ertussen en schroefdraad door een gat op elke hoek: met vleugelmoeren om de boel strak aan te draaien.

Ik heb zo'n pers sinds ik klein was nooit meer gebruikt, want eigenlijk was het ook best een gedoe. Ik gebruik nu mijn snijplanken of grote boeken als onder- en bovenplaat en lagen keukenpapier voor ertussen. Liefst zonder al te strak patroon erin (die ziet u namelijk terug als afdruk in uw mooie gedroogde plant) en kleurloos. Ook scheur ik kartonnen dozen kapot om als tussenlaag te dienen. Op de stapel zet ik zware dingen: boeken zijn hiervoor bijzonder geschikt. Maar eigenlijk alles wat rondslingert gaat erop.

inhoud

| | | | |
|----|--------------------------------|-----|----------------------|
| 29 | daslook | 91 | framboos |
| 31 | kleefkruid | 93 | braam |
| 33 | lievevrouwebedstro | 97 | eenstijlige meidoorn |
| 35 | kleine & grote brand- netel | 99 | sleedoorn |
| 39 | gewone vlier | 101 | roos |
| 45 | fluitenkruid | 103 | moerasspirea |
| 47 | zevenblad | 105 | duizendblad |
| 49 | wilde venkel | 107 | goudsbloem |
| 51 | gewone berenklauw | 109 | wilde cichorei |
| 55 | wilde pastinaak | 113 | paardenbloem |
| 59 | wilde peen | 115 | madelief |
| 63 | koolzaad | 117 | magnolia |
| 65 | pinksterbloem | 119 | komkommerkruid |
| 67 | kleine veldkers | 121 | smeerwortel |
| 69 | mierik | 125 | veldzuring |
| 73 | waterkers | 129 | klaverzuring |
| 75 | look-zonder-look | 133 | hibiscus |
| 77 | wilde rucola | 135 | vijg |
| 79 | witte dovenetel | 137 | den & spar |
| 81 | mint | 141 | klaver |
| 83 | wilde marjolein | 143 | oost-indische kers |
| 85 | paarse dovenetel | 145 | smalle weegbree |
| 87 | hondsdrif | 147 | duindoorn |
| 89 | krentenboompje | 149 | notities |
| | | 160 | disclaimer |

daslook

allium ursinum | amaryllidaceae : narcisfamilie | wild garlic / ramsons / bear's garlic



eigenschappen

Daslook groeit als vloerbedekking in grote clusters op schaduwrijke plaatsen van bosrijke grond. Het blad is knalgroen, lang en speer-vormig. Het heeft gladde randen, u zou het makkelijk kunnen verwarren met tulpenblad, maar dan fijner van structuur. Het seizoen begint vroeger dan u denkt, het is ongeveer de eerste wildpluk van het jaar. Ergens in februari ziet u de eerste blade-ren al. De knoppen bloeien later, ergens in maart. Daslook groeit met gemak het hele seizoen door, tot ver in de lente. De bloemen zijn hagelwit en bloeien in trosjes. De bloemknoppen zijn eetbaar, lekker om in zuur te leggen als knoflokerige kappertjes. De bladeren, bloemen en stelen zijn ook allemaal eetbaar. Het blad is lekkerder als het jong is, aan het eind van de winter dus. Daslook is sinds kort geen beschermde plant meer, maar ik kan me nog steeds gek ergeren als ik zie dat een heel veld wordt weggemaaid door hebberige plukkers.

vindplaats

Daslook ruikt u al voor u hem ziet, dus dat is de eerste weg-gever. Als u in een bos of bo-menrijk park loopt en u ruikt een verse knoflookgeur, dan is daslook niet ver weg. Het groeit graag in schaduwrijke en vocht-ige omstandigheden, met grote bossen tegelijk.

opgepast

Daslook, met name het blad, lijkt erg op dat van het lelietje-van-dalen, dat op ongeveer dezelfde plekken groeit. De bloemen van het lelietje-van-dalen zijn daarentegen wel opvallend anders: kleine witte klokjes die om-en-om, links en rechts langs de steel hangen. Ze lijken meer op kleine wilde hyacinten, maar dan met heel ronde bloemetjes. Ruik maar: ruikt het opvallend naar knoflook, dan is het daslook. Ruikt het naar wasverzachter, dan zijn het lelietjes-van-dalen. Heel mooi in een vaasje, maar niet eetbaar! Giftig zelfs.



te gebruiken zoals

bieslook
spinazie

smaakt als

bieslook
knoflook
lente-ui

te gebruiken delen

blad, stelen

bakken of blancheren zoals
spinazie, rauw gebruiken zoals
bieslook of lente-ui

bloemen

in salades

bloemknoppen

inleggen

eigen notities

jan

feb

mrt

april

mei

juni

juli

aug

sept

okt

nov

dec



gewone vlier

sambucus nigra | adoxaceae : muskuskruidfamilie | common elder

eigenschappen

De gewone vlier is een kleine boom of struik die tot 7 meter hoog kan worden. De boombast is bruingrijs, soms diep gegroefd en een beetje knoestig. Het blad is langwerpig, ietwat ovaal en licht gekarteld. De bladeren zijn gegroepeerd in oneven groepjes aan de twijgen, ze lijken wat op zevenblad (zie blz. 47), vandaar de Engelse naam ground elder voor zevenblad. Van de vlier zijn de geurige bloemenschermen in de late lente en in de vroege herfst de bessen het deel dat we oogsten. Vlierbloesem zijn grote clusters kleine roomwitte bloemetjes, in de vroege ochtend kunnen ze — jawel! — sterk naar kattenpis ruiken. De bessen zijn paarszwart met een hard pitje dat u eruit moet zeven als u er bijvoorbeeld gelei of siroop van maakt. De bessen moeten altijd worden verhit, dan verdwijnt een giftige stof die ook in lijnzaad, bittere amandelen en cassave zit. De bloemknopjes zijn ook te oogsten natuurlijk, erg gaaf als kappertje.



vindplaats

Net als de brandnetel doet ook de vlier niet moeilijk: u vindt hem overal: in heggen, parken, bossen of tuinen, ze groeien daar waar genoeg licht is. Dus eerder aan bosranden dan midden in het bos.

opgepast

De vlierbloesem heeft zó'n opvallende geur dat vergissen haast onmogelijk is. Pas op met valse vlieren, zoals de kruidvlier en de berg- of trosvlier. Ze groeien nauwelijks in Nederland en België, maar ik zeg het maar even. De kruidvlier is lager (maximaal 1½ meter), heeft geen houtachtige stam, geen echte takken, bloeit pas na de gewone vlier en stinkt vooral. De berg- of trosvlier heeft roomwitte bloemen die geen schermen maar dikke trossen (zoals druiven) vormen en geeft in de herfst opvallend anders.

te gebruiken zoals

bessen bramen
bloesem lavendel,
rozenblaadjes

smaakt als
bessen aardse bramen
bloesem geparfumeerde
honing

te gebruiken delen

bessen in gelei of siroop
bloemen trekken in melk
of room, als siroop of thee,
hele trossen frituren in beslag
bloemknoppen inleggen
in zuur en zout

eigen notities

jan
febr
mrt
april
mei
juni
juli
aug
sept
okt
nov
dec