



Wilde kruiden

herkennen en gebruiken

Katrin & Frank Hecker

DELTA S

INHOUD



DASLOOK

wilde bosknoflook 15



BIJVOET

het kruid van de Kelten 23



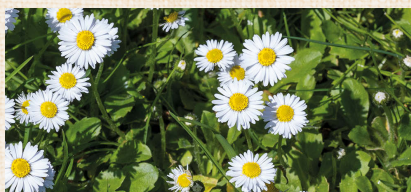
BITTERE VELDKERS

wilde kers 31



GROTE BRANDNETEL

superfood 39



MADIELIEFJE

een prachtige weidebloem 47



ZEVENBLAD

wilde groente uit de kloostertuin 55



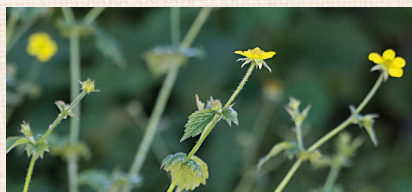
LOOK-ZONDER-LOOK

een eeuwenoud kruid 63



PAARDENBLOEM

bitter maakt gezond 71



GEEL NAGELKRUID

kruidnagel uit het noorden 79



RODE KLAVER

brengt geluk 87



LIEVEVROUWEBEDSTRO

voor meiwijn 95



WILDE MARJOLEIN

een vleugje oregano 103

SYMBOLEN



Eetbaar. Deze plant kan gegeten worden als er rekening gehouden wordt met de informatie over de juiste toepassing en bereiding.



Gedeeltelijk eetbaar. Deze plant is vanwege bepaalde actieve ingrediënten slechts in beperkte mate geschikt voor consumptie en mag alleen in kleine hoeveelheden of gedurende een korte periode worden gegeten.



Niet eetbaar, maar niet giftig. Deze plant is weliswaar onschadelijk om te consumeren, maar heeft geen bijzondere betekenis in de wildekruidenkeuken.



Giftig. Deze plant is absoluut niet geschikt voor consumptie omdat hij vergiftingsverschijnselen veroorzaakt.

Neem in geval van vergiftiging of het vermoeden daarvan zo snel mogelijk contact op met je huisarts/huisartsenpost. In België kan je ook terecht bij het Antigifcentrum (070 245 245).

POWERFOOD BINNEN HANDBEREIK

Wilde kruiden eten is een van de natuurlijkste dingen die er bestaan. Al eeuwenlang hebben wilde kruiden ons gevoed, gezond gehouden en ook genezen. Maar waarom zouden we vandaag nog wilde kruiden eten, als we toch lekkere sla en groenten in overvloed hebben? Omdat enkel wilde planten ons iets bieden wat we nergens anders kunnen vinden: al eeuwenlang bestrijden ze met hun verschillende werkzame stoffen virussen, bacteriën en schimmels en dat zonder dat we ze moeten kweken of er ook maar iets aan gewijzigd moest worden. En die groene kracht geven ze door aan ons.

Kruiden: een geheime schat

Misschien denk je bij eetbare wilde planten aan een groen blaadje sla hier en

daar of aan een paar mooie bloemblaadjes als decoratie. Zo begon het bij ons al die jaren geleden ook. Ondertussen weten we welke mogelijkheden je allemaal hebt als je wilde kruiden leert kennen. We beschouwen ze als een schat die we nooit meer zouden willen missen en waarmee we jou ook kennis willen laten maken. ‘Groenten’ zijn namelijk veel meer dan enkel ‘een blaadje sla’!

Ga mee op ontdekking!

In dit boek willen we je graag de ongelofelijk veelzijdige smaken laten ontdekken die je vlak bij huis vindt. In de lente staat bijvoorbeeld het frisse woekerende zevenblad volop in bloei samen met de fijnste wilde peterselie en wilde waterkers of veldkers. En als je dol bent op de



Pluk wilde kruiden enkel in kleine hoeveelheden en voor eigen gebruik.



Lievevrouwebedstro

smaak van mosterd, peper of mierikswortel, zoek dan naar de bladeren, zaden en wortels van de veelvoorkomende look-zonder-look. De echte smaak van knoflook is natuurlijk ook te vinden in de natuur, namelijk in de bladeren en bloemen van daslook. Misschien zoek je ook kruidnagel voor een lekkere punch? Die vind je in de wortels van nagelkruid. Probeer ook eens koffie van paardenbloemwortels of meiwijn op basis van lievevrouwebedstro.

Wees voorzichtig met wilde kruiden

Wat je ook vindt en hoe vaak je ze ook tegenkomt: ga alsjeblieft dankbaar en zorgvuldig om met de waardevolle wilde kruiden. Pluk ze met mate in de natuur en behandel deze schatten met respect. Houd er rekening mee dat plukken niet toegestaan is in beschermde

natuurgebieden. Beschermde planten mogen over het algemeen niet geplukt worden.

Goed voor de planten – goed voor ons

Wilde planten hebben iets wat kropsla, kool, spinazie en dergelijke niet hebben: ze bevatten veel meer vitale stoffen. Die stoffen zijn grotendeels verdwenen uit de door ons geteelde groentesoorten. Dat kan je ook gemakkelijk zelf testen, want wilde kruiden smaken veel intenser dan sla die je in de winkel kan ko-



Look-zonder-look



Wilde kruiden en planten hebben een intensere smaak dan geteelde gewassen.

pen! Meestal zijn ze bitterder, vaak gewoon scherper dan we gewend zijn. Daarom is het een goed idee om wilde kruiden in het begin regelmatig, maar in kleine hoeveelheden in je dagelijkse eetgewoonten te integreren. Zo krijgt je lichaam beetje bij beetje terug wat het op een heel natuurlijke manier gezond en aan de gang houdt.

Mineralen, vitamines en plantaardige eiwitten

Volgens analyses van hun bestanddelen door de universiteit van Bonn bevatten eetbare wilde kruiden onder andere veel meer mineralen, vitamines en eiwitten dan geteelde planten. Bij dat onderzoek werden tal van verschillende wilde kruiden zoals paardenbloemen, madeliefjes en zevenblad vergeleken met bloemkool, veldsla en spinazie. Hiernaast zie je een vergelijking van de verschillende hoeveelheden mineralen, vitamine C en eiwit tussen brandnetel en een geteelde kropsla.

EEN VERGELIJKING TUSSEN SLA EN EEN WILD KRUID

	Kropsla	Brandnetel
Calcium	37	630
Vitamine C	13	333
IJzer	1,1	7,8
Magnesium	11	71
Kalium	224	410
Fosfor	33	105
Zuivere eiwitten	0,6	5,9

Mineraalgehalte in mg/100 g eetbaar gedeelte (gemiddelde waarde), gehalte aan zuivere eiwitten in g/100 g eetbaar gedeelte.

Afkomstig uit: *Wildgemüse* (Nr. 1182), uitgegeven door aid-Infodienst, Bonn, 1982.

De wapens van wilde kruiden

Wilde kruiden hebben dus een bijzondere meerwaarde voor onze voeding, maar dat komt zeker niet alleen door de hoge concentraties aan mineralen, vitamines en plantaardige eiwitten! In elk kruid zit bovendien een unieke combinatie van werkzame stoffen. Die zorgen ervoor dat wilde kruiden het in hun biotoop ook redden zonder mest en gifstoffen, en dat al eeuwenlang. Die 'wapens' van wilde kruiden, die ze sterke en resistente eigenschappen bezorgen, zijn divers. Denk maar aan etherische oliën, bitterstoffen, looistoffen, slijmstoffen, zeepstoffen en nog veel meer.

Die 'secundaire plantaardige stoffen' of 'fytaminen' zijn in eerste instantie natuurlijk van immens belang voor de planten zelf, maar ze zijn ook interessant voor ons! Ook in ons lichaam kunnen ze immers heel wat teweegbrengen. Zo zorgen bitterstoffen ervoor dat onze

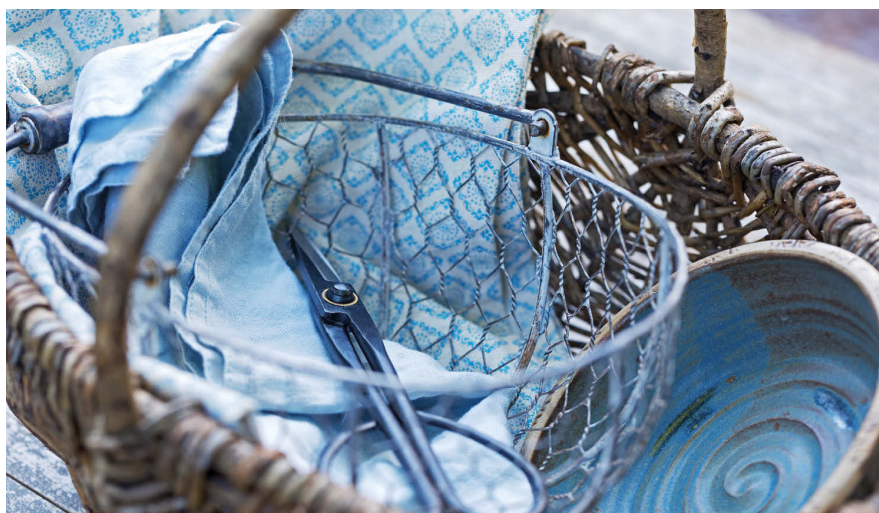
verteringsorganen meer verteringsappen produceren, waardoor we ook zwaar voedsel gemakkelijker kunnen afbreken. Looistoffen beschermen onze darmwanden en de werkzame stoffen in daslook hebben niet alleen een antibacteriële werking in het maag-darmkanaal, maar ze stimuleren ook onze bloedsomloop. Tot slot zijn het juist die fytaminen die ervoor zorgen dat vele wilde kruiden uitstekende geneeskrachtige eigenschappen bezitten.

Correct plukken en bewaren, hoe doe je dat?

Wie neemt er tijdens een wandeling in het bos een mand mee? Slechts enkelen zeggen wellicht 'ja', en ook wij doen het niet altijd. Maar toch merk je vaak dat je juist wanneer je het niet verwacht een prachtig bloeiende look-zonder-look tegenkomt of eindelijk eens daslook weet te spotten. In die gevallen is het handig om een gewone, dunne katoenen



Geplukte bijvoet



Neem wilde kruiden losjes mee en zorg ervoor dat ze lucht krijgen.

doek in je tas te hebben, bijvoorbeeld een dunne sjaal. Knoop gewoon de punten bovenaan vast en stop de kruiden er losjes in, zodat er op weg naar huis niks gekneusd wordt. Plastic tassen zijn niet echt geschikt voor kruiden omdat ze er snel slap in worden. En zulke planten wil thuis niemand meer eten.

Daar gaat het bij plukken echt om: je moet er simpelweg voor zorgen dat je je kostbare schatten zo weinig mogelijk kneust. Daarbij is het belangrijk dat je ze zo veel mogelijk ruimte geeft als je ze meeneemt naar huis en ervoor zorgt dat ze voldoende lucht krijgen.

Op pluktocht

Als je doelgericht op pluktocht gaat, dan is het nuttig om zo veel mogelijk kleine manden, schaaltes, stoffen zakjes en doeken bij je te hebben. Op die manier raken je kruiden niet helemaal door

elkaar en zo is het ook veel aangenamer om ze achteraf thuis te verwerken. Een zeer belangrijk hulpje is een kleine, scherpe schaar. Die voorkomt dat je wild aan planten moet gaan trekken of ze zelfs volledig uit de grond trekt, wat bijvoorbeeld bij het ondiep wortelende lievrouwwebedstro heel gemakkelijk kan gebeuren.

Drie gouden plukregels

Om te tonen dat je de geschenken uit de natuur waardeert, pluk je het best altijd zodanig dat anderen achteraf niet zien dat je langs geweest bent.

Let er voor je eigen gezondheid alsjeblieft ook altijd op waar je gaat plukken (niet bij hondenweides, akkers, straten). En het allerbelangrijkst: pluk enkel planten die je ook echt herkent! Als je ook maar een beetje twijfelt, dan kan je ze beter laten staan.



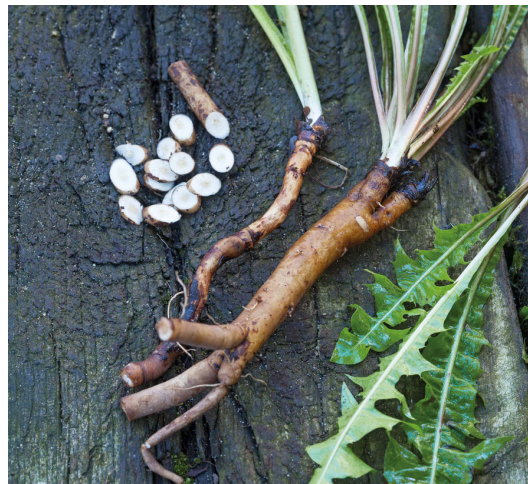
Trek de bloemen eraf en laat ze losjes uitgespreid drogen.

Wilde kruiden bewaren

Een mooie bos dikke, kleurrijke bloemen die een zonnig raam decoreert – dat is een beeld dat we allemaal al vaak hebben gezien. Het is fantastisch als je wilde kruiden wilt laten drogen, maar dan moet je anders te werk gaan. In het midden van dergelijke boeketten beschimmelen de planten namelijk sneller dan dat ze kunnen drogen en dat is erg ongezond. De uv-straling breekt intussen de werkzame stoffen aan de buitenkant van het boeket af.

Als je planten wilt samenbinden, maak dan kleine, dunne bosjes (van 3-5 stengels) en laat ze drogen in de schaduw. Wat je het best kan doen, is de planten op een schaduwrijk plaatsje in huis losjes op een droogrek uitspreiden met een tafellaken of een handdoek eronder. Kruiden die op die manier gedroogd

worden, beschimmelen niet en behouden hun geur en kleur. Zo zie je dat ze nog steeds hun waardevolle werkzame stoffen bezitten.

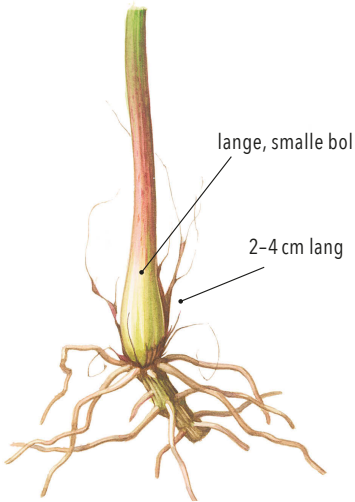


Droog wortels door ze in fijne schijfjes te snijden.

DASLOOK

Allium ursinum

In sommige bossen stinkt het in de lente echt naar knoflook, terwijl de geur in andere bossen nergens te bespeuren valt. Met een beetje geluk kom je deze plant onderweg tegen. Helaas heeft uitgerekend daslook enkele dodelijk giftige dubbelgangers!



los bolvormige
bloeiwijze bestaande
uit vele bloempjes

bloempjes
met 6 witte
bloemblaadjes

bladloze
bloemstengel

20-50 cm hoog

bladeren
ovaal/
lancetvormig

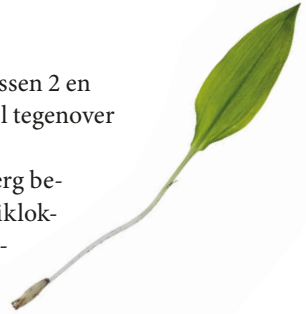


ZO ZIET DE PLANT ERUIT!

Elk blad heeft een eigen stengel

De bladeren van daslook zijn ovaal of lancetvormig en tussen 2 en 5 centimeter breed. De bladnerven staan allemaal parallel tegenover elkaar.

De onderzijde van de bladeren is mat en lichtgroen. Een erg belangrijk verschil met zeer giftige dubbelgangers zoals meiklokjes en herfsttijloos is dat elk blad een eigen, lange driehoekige bladstengel heeft die onderaan eindigt in een lange, dunne bol. Uit elke bol komen twee bladeren.



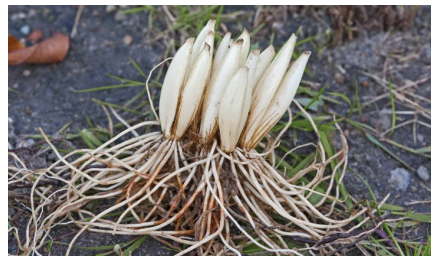
Als kleine zwaarden breken daslookbladeren in april door het bruine bladertapijt.

Dunne, lange bollen

Daslook plant zich niet alleen voort via zaden, maar ook via zijn bollen. Uit één bol ontstaan er al snel meerdere en op plekken waar daslook floreert, kunnen er zo in korte tijd grote populaties ontstaan.

Knoflookgeur in het bos

Als je daslookbladeren kneust, dan ruiken ze intens naar knoflook. Toch volstaat dit kenmerk niet om daslook te onderscheiden! Als je enkele bladeren gekneusd hebt, blijft de knoflookgeur aan je vingers hangen en dan zal het lijken alsof ook elk ander blad – van welke soort ook – naar knoflook ruikt. Laat je niet misleiden: veel giftige dubbelgangers groeien te midden van weelderig bloeiende daslook. Zorg er daarom voor dat je op alle kenmerken let om het verschil met giftige planten te zien!



Over het algemeen ontspruiten er aan elke bol twee groene bladeren en één bloemstengel.