

Madelon Oostwoud

Eetbare planten

MEER DAN 300 SOORTEN
vaste planten, zelfzaaiende planten
en kweekbare paddenstoelen

Voor eetbare tuinen, voedselbossen,
boslandbouw en regeneratieve landbouw
en voor in de keuken

KNNV UITGEVERIJ

Voorwoord	5
Inleiding	6
Indeling van de plantensoorten	14
Legenda	20
Plantbeschrijvingen	22
● BESSEN EN KLEINFRUIT	22
Rubus	50
● OOGSTGEVENDE BOMEN EN STRUIKEN	65
De ene fruitboom is de andere niet	80
● OVERIGE BOMEN EN STRUIKEN	100
Waardevol, maar niet eetbaar	104
● EETBARE BLOEMEN	116
● GROENTEN	145
● SMAAKMAKERS EN 'TOEKRUIDEN'	199
Peper	239
● UIEN	241
● WILDE PLANTEN	251
● WATER- EN OEVERPLANTEN	292
● PADDENSTOELEN	311
Paddenstoelen	311
Recepten, suggesties voor bereiding	325
Begrippen	340
Naamgeving van planten	346
Planten vermeerderen	347
Verder lezen en leren	354
Met dank aan	357
Register	358
Fotoverantwoording	364

Voorwoord

Ik ben kok en als kok lees ik met eindeloos plezier recepten en kookboeken. Ik proef en eet en probeer gerechten uit. Het is mijn vak en mijn grote passie. Tuinieren is dat niet en eerlijk gezegd had ik niet eerder een plantenboek in handen gehad toen Madelon mijn hulp inriep. Haar uitgever wilde de losse plantenlijsten van haar eerdere boeken publiceren in de vorm van een beknopte gids. Of ik die op smaak en smaakcombinaties wilde 'doorspitten'.

Ik ben er met plezier mee aan de slag gegaan. Een helder overzicht van eetbare planten past helemaal bij de filosofie van Dutch-Cuisine: meer plantaardig en lokaal eten, in het seizoen. Mij liep het water in de mond bij de suggesties voor combinaties van ingrediënten en ik was blij er mijn bijdrage aan te leveren.

Naast al mijn mooie kookboeken staat nu de zakgids *Eetbare planten* op mijn boekenplank.

Op weg naar nog veel meer bijzonder, plantaardig, gezond en lekker eten!

Albert Kooy

svH Meesterkok

Voorzitter en medeoprichter van dutch-cuisine.nl
nieuwenederlandsekeuken.nl

Inleiding

In 2015 publiceerde KNNV Uitgeverij mijn boek *Een kleine eetbare tuin met vaste planten*. Een lange titel voor een compact en praktisch boek dat al vele malen herdrukt werd. Er hoorde een losse plantenlijst bij, met gedetailleerde informatie over grondsoort, lichtbehoefte, groeihoogte én de mogelijke toepassing van eetbare planten in de keuken. Die lijst bleek enorm nuttig en geliefd en werd bij de boeken *Voedselbos* en *Voedselbosrand* herhaald, aangevuld en verbeterd.

Wat mij betreft zou de slogan *No farmers – No food* beter vervangen zou kunnen worden door *No trees – No future*. Niemand wil dat alle boeren verdwijnen. Integendeel. We hebben méér in plaats van minder boeren nodig. Onevenredig veel hectares zijn in gebruik voor het verbouwen van voedsel voor gras- en voedermaïseters en het aanbod in de supermarkt wordt steeds schraller, dus daar gaat iets mis. Iedereen wil gezond en lekker voedsel van gezonde bodems en vooral voedselzekerheid in een gezond leefklimaat. Een ommezwaai, radicaal of geleidelijk, naar plantaardig eten is daarbij de sleutel. Wat we eten, hoe dat verbouwd of geteeld wordt en waar het vandaan komt, maakt het allergrootste verschil. Het vormt de sleutel tot de oplossing naar een scala aan wereldproblemen.

WAT IS EETBAAR?

Plant, Pflanz, plant, ploantsje, plantera, eetbaar, Essbar, edible, ytbere, ätlig. Het kan toeval zijn, of gewoon etymologisch logisch, dat de woorden voor ‘plant’ en ‘eetbaar’ in het Nederlands, Duits, Engels, Fries én Zweeds sterk overeenkomen. Taal is kennis, communicatie is verbinding, en zonder eten is er geen leven. Immers, ‘in den beginne’ waren wij

jagers-verzamelaars. Lang voordat we over potten en pannen en vuur beschikten en bereidings- en bewaarwijzen bedachten, aten we wat we in het wild konden vinden. Noten rapen, bessen, vruchten, kruiden, paddenstoelen en groenten plukken ging met vallen en opstaan, met succes en vergiftigingen gepaard. Men overleefde door het uitwisselen van kennis en informatie, maar mensen willen eten wat lekker is, niet louter om te overleven. Botanie, de kennis over planten, is waarschijnlijk de oudste wetenschap ter wereld. Culinair betekent ‘wat de keuken of de kookkunst betreft’. De toekomst is ‘botanisch culinair’.

ZO OUD ALS DE WEG NAAR ROME

Een mooi gezegde, dat ik aanhaal omdat ik naging waarom veel planten het woord ‘officinales’ in hun wetenschappelijke naam hebben. En wat blijkt? *Officinalis* komt van het Latijnse *officium*, ‘werkplaats’ en in plantkundig verband ‘apotheek’. *Officinalis* betekent dus dat deze planten – al eeuwenlang – als nuttig en zelfs geneeskrachtig worden aangemerkt. Over de medicinale werking van planten tref je in dit boek geen informatie. Ik ben er niet in thuis. Voor de medicinale toepassingen van planten verwijs ik graag naar plantaardigheden.nl en herbasanitas.nl. De aanwezigheid van de Romeinen in Nederland begon rond 50 v.Chr. en omvatte een periode van maar liefst vijf eeuwen. Ze bewoonden in Nederland een gebied tot aan de oevers van de Rijn (de huidige lijn Nijmegen-Rotterdam), maar hadden invloed tot ver daarboven. We weten dat veel planten door de Romeinen mee naar het noorden zijn genomen. Niet verwonderlijk, en ook heel slim namen zij eetbare soorten mee. Dat verklaart de aanwezigheid van veel mediterrane soorten ‘bij ons’, maar het maakt het bepalen van inheems/uitheems niet makkelijker. Voor planten die hier goed gedijen en geliefd zijn bij vogels en insecten wordt daarom ook

wel de term 'ingeburgerd' gebruikt. Daarvan kunnen we bij soorten uit Noord- en Zuid-Amerika natuurlijk niet spreken. Die zijn pas ná de ontdekking van de America's door Columbus onze kant op gekomen, grofweg vijfhonderd jaar geleden. De discussie inheems/uitheems in relatie tot de verstoring van het ecosysteem is interessant en belangrijk. Import en export van planten 'van verre' is niet nieuw, maar de hoeveelheid en de snelheid waarmee dat de laatste 100 jaar gaat overstijgt het vermogen van de natuur om zich aan te passen. Toch vindt je in dit boek niet-heemse planten waaronder echte 'sinensissen', de uiensoepboom, waar veel mensen mee in aanraking komen door cursusgevers in de voedselboswereld, en de theeplant. Exotische planten die voorzover we kunnen beoordelen, goed 'inburgeren' en zich niet invasief gedragen.

MEERJARIG

De planten in deze gids zijn in Nederland en België meerjarig (vast) en winterhard. Winterhard wil niet zeggen dat je ze de hele winter ziet, laat staan dat ze groen blijven, maar wel dat ze in de winter in leven blijven. Houtige planten verliezen meestal hun blad, niet-houtige planten verleppe bovengronds om in het voorjaar weer terug te komen. De gids is verdeeld in tien categorieën. De planten zijn binnen hun categorie alfabetisch gerangschikt op wetenschappelijke naam, van bessen tot en met waterplanten. Daarnaast is er de categorie paddenstoelen, wat geen planten maar schimmels zijn. Voor alle categorieën planten en voor de paddenstoelen geldt: koop biologisch gekweekte planten en biologisch zaad.

'SURVIVALFOOD' OF 'SUPERFOOD'

Hier en daar noem ik iets 'survivalfood'. Dat woord heb ik gekozen voor 'in-geval-van-nood-eten'. Wat ik bedoel, is dat die planten eetbaar zijn, maar niet bijzonder lekker. Immers,

niet alles wat eetbaar is, is lekker. Waar in de gids 'superfood' staat betreft dat extra gezond eten, met meer dan gemiddeld veel vitaminen en mineralen. De brixmeter, als individueel en betrouwbaar meetapparaatje voor de hoeveelheid suiker in waterige vloeistof, komt steeds dichterbij. Wellicht lopen we binnenkort in de winkel met een scanapparaat voor de prijs en ons eigen meetapparaat voor de gezondheidswaarde van groenten en fruit.

AANSCHAFFEN VAN PLANTEN

Kies planten waarvan je zeker weet dat ze zonder pesticiden en chemische mest- en groeistoffen gekweekt zijn. Vooral bij uienplanten, bloemen en zaden moet je hierop alert zijn. In de meeste gevallen kom je dan bij biologische kwekers, maar blijf alert. Ook bio-kwekers gebruiken soms groeimiddelen, maar dat kan ook brandnetelgier zijn, of iets anders op plantaardige basis. Vraag het even na als je twijfelt. Schaf je zaden aan om planten op te kweken, koop dan zaadvast zaad. Dan weet je zeker dat uit door jou opgekweekte zaadjes planten groeien die vruchtbaar zijn en zaad voortbrengen waar weer plantjes uit kunnen groeien. In de bijlage over vermeerdering leg ik dat nog iets verder uit. Voor niet-biologisch geteelde planten geldt: niet van eten of minimaal twee jaar wachten voordat je ervan plukt en eet.

KIES LEKKER

We eten het liefst wat lekker en smakelijk is, en niet louter om onze maag te vullen, of om te 'overleven'. Logisch dus dat in de loop der tijd planten op goede smaak zijn gekozen en de lekkerste planten werden geselecteerd. Daaruit kwam veredelen voort: door kruisingen steeds meer en steeds lekkerdere soorten kweken. Dat geldt voor appels en peren, druiven

BESSEN EN KLEINFRUIT

OOGSTGEVENDE BOMEN EN STRUIKEN

OVERIGE BOMEN EN STRUIKEN

EETBARE BLOEMEN

GROENTEN

SMAAKMAKERS EN 'TOEKRUIDEN'

UIEN

WILDE PLANTEN

WATER- EN OEVERPLANTEN

PADDENSTOELEN

EETBAAR

eetbare delen

OORSPRONG

mits interessant om
te vermelden

zelfzaaiend (zz), 1-jarig
of 2-jarig

GRONDSOORT

neutraal of kenmerken

PLANTLAAG

groeilaag en verwach-
te groeihogte als er
niet wordt gesnoeid
kruidlaag: 10-135 cm,
struiklaag: 1,35-8 m,
boomlaag: vanaf ca. 8 m

ZON

● = diepe schaduw,
nagenoeg geen licht

☐ = gevlekte scha-
duw, 1 tot 3 uur licht

☐ = gevlekte scha-
duw, 4 tot 5 uur licht

☐ = lichte stand-
plaats, 6 tot 8 uur zon

Legenda

Nederlandse naam/namen

Wetenschappelijke naam

Familienaam

EN Engelse naam/namen DE Duitse naam/namen

Algemene beschrijving van de plant met enkele
plantspecifieke aanwijzingen, bijvoorbeeld voor
vermeerdering en overige bijzonderheden.

in het kader staat de toepassing in de keuken | *als*
sla betekent vers | *als spinazie* betekent vers én ver-
werkt | *voor thee* bijzonderheden en onverwach-
te smaakcombinaties | *superfood* levert een grote
bijdrage aan een gezond eetpatroon | *survivalfood*
wil zeggen: goed om je mee te voeden als er verder
helemaal niets meer is | de plant is dan opgeno-
men vanwege andere belangrijke kwaliteiten

De beschrijvingen en foto's zijn niet bedoeld voor
determinatie maar ter informatie en inspiratie.



EETBAAR
vrucht
OORSPRONG
China, Japan, Korea,
sinds de 8e eeuw in
Europa bekend
GRONDSOORT
neutraal
PLANTLAAG
klimplant,
tot 6 m
ZON
☀



Kiwibes; mini-kiwi

Actinidia arguta

Kiwifamilie

EN Hardy kiwi; kiwiberry **DE** Scharfzähnlige
Strahlengriffel; Kiwibeere



gladde groene vruchtjes in de maat van druiven | op een beschutte plaats winterhard | jonge planten in het voorjaar afdekken als er nachtvorst verwacht wordt | met opbinden, leiden en nu en dan knippen is de plant goed bij te sturen | kiwibes is een langzame groeier en geeft pas vruchten na 5-6 jaar | bij aankoop goed opletten of je mannelijke, vrouwelijke of zelfbestuivende plant koopt | bij voorkeur 2 à 3 vrouwelijke planten per mannelijke plant | *A. arguta* "Issai" is zelfbestuivend; 1 plant volstaat, 2 is beter | Siberische kiwi *Actinidia kolomikta*, is snelgroeiend, goed winterhard

als de vruchten zacht zijn, zijn ze rijp | onrijpe kiwibessen rijpen ná het plukken niet goed af | kiwibessen uit het schap van de supermarkt zijn niet lang houdbaar



EETBAAR
vrucht
GRONDSOORT
neutraal, voedselrijk
PLANTLAAG
klimplant, 6 m
ZON
☀ ☀ ☀



Kiwi; Chinese kruisbes

Actinidia chinensis

Kiwifamilie

EN/DE Kiwi



kleine gele vruchten in of net na de zomer | of de plant mannelijk of vrouwelijk is, blijkt pas als deze bloeit | meerdere planten geven een grotere kans dat er vruchten komen | kies een zonnige, beschutte plaats | vorstbestendig tot -5 °C | jonge kiwiplanten goed beschermen tegen vorst

rijp als de vruchten zacht zijn | rijk aan vitamine c | in vruchtensalades, met yoghurt



EETBAAR
vrucht, blad
GRONDSOORT
neutraal
PLANTLAAG
klimplant, tot 12 m
ZON



Akebia; chocoladewingerd; schijnaugurk

Akebia quinata

Lardizabalaceae

EN Akebia; chocolate vine DE Akebie



sterke klimmer | in het voorjaar witte of paarse bloemen, in het najaar augurkvormige vruchten | groeit snel en ver boven plukhoogte dus niet naast een boom planten, maar eventueel in een geknotte boom, een 'dode' stam of aan een klimdraad | geschikt als haagplant | plant 2 planten voor succesvolle bestuiving en vruchtzetting | vermeerderen door zomerstek | plant *Akebia quinata* samen met *Akebia trifolia*, dan heb je wit bloeiende én paars bloeiende bloemen

gedroogd blad voor thee | vruchten vers eten of verwerken tot chutney of jam | smaak van de vrucht varieert van 'niets' tot 'zoet' of 'bijzonder', zelfs binnen dezelfde soort | smaak kan lijken op iets tussen banaan, passievrucht en lychee | blad voor dolma's, zie recepten | blad frituren als groene chips



EETBAAR
bes, jonge scheut,
wortel

GRONDSOORT
neutraal, vochtig
PLANTLAAG
kruidlaag

ZON

Wilde sarsaparilla

Aralia nudicaulis

Klimopfamilie

EN Wild sarsaparilla DE Wilde Sarsaparille



bloemen in juli, ronde, paarse bessen in augustus, september | plant is zowel mannelijk als vrouwelijk, bevruchting door insecten | plant kopen of opkweken uit zaad via oaksummitnursery.ca

rijk aan vitamine c | bessen voor jam, sap, wijn, bier | jonge scheuten gekookt als groente | de wortel voor thee | van de wortelschillen wordt de non-alcoholische frisdrank *root beer* gemaakt, samen met sassafras, gedroogde vlierbloesem en gember



EETBAAR
bes
GRONDSOORT
neutraal, vochtig
PLANTLAAG
struik, 150 cm
ZON




Zwarte appelbes

Aronia melanocarpa

Rozenfamilie

EN Black chokeberry DE Apfelbeere; Aroniabeere



kleine, donkere vruchtjes, half tot eind juli | hangen in trosjes aan de plant in het najaar | langzame groeier | vorstbestendig | windbestendig | vermeerderen door stekken, zomer of winter | geschikt in hagen | houdt van vochtig maar niet van natte voeten | witte bloemschermen in het voorjaar | *A. melanocarpa* geeft auberginekleurige bessen | *Aronia* × *prunifolia* wordt wel 'vikingbes' genoemd | *Aronia* × *prunifolia*, "Nero", geeft (natuurlijk) zwarte bessen | *Aronia arbutifolia* is een kleinblijvende struik die rode bessen geeft

vers en verwerkt | als jam en gelei | voor sap of likeur, na verhitting | appelbessen laten zich goed drogen | voor Rote Grütze | in combinatie met ander (rood) fruit bij wild als compote, in plaats van veenbes | rijk aan vitamine c | superfood | smaakt naar appel en bes en cassis, soms een beetje wrang



EETBAAR
vrucht
GRONDSOORT
neutraal
PLANTLAAG
kleine boom of grote struik, tot 5 m
ZON

jonge aanplant



volwassen boom



Pawpaw; roomappel

Asimina triloba

Zuurzakfamilie

EN Pawpaw DE Papau, Indianerbanane



ronde of ovale groene vruchten | zo groot als een ei of een aardappel | kies ook in het geval van een zelfbestuivende soort minimaal 2 planten voor succesvolle bevruchting | bepaal de standplaats zorgvuldig | de 'voet' van de boom staat liefst donker en koel | jonge pawpaw groeit op een standplaats met schaduw of gefilterd licht goed, maar voor het afrijpen van de vruchten is veel zon nodig | vermeerderen door zaad of enten | enten geeft soortechte planten die na 2-3 jaar vrucht geven | voor informatie en advies kwekerij-asimina.nl

zacht fruit met vanilleachtig, soms lichtzure smaak, soms omschreven als de smaak van banaan | in bladerdeeg als zoete ravioli | vrucht blancheren of poffen | voor vruchtenkroketjes



EETBAAR
bes, bloem, zaad
OORSPRONG
Azië
GRONDSOORT
neutraal, voedselarm,
goed doorlatend
PLANTLAAG
struik, tot 5 m
ZON
☀️ ☂️

Olijfwilg; zilverbos

Elaeagnus umbellata

Duindoornfamilie

EN Autumn olive DE Ölweide



wintergroene struik met kleine witte bloemetjes in het voorjaar | besjes in september-oktober | kies minimaal 2 planten voor succesvolle bevruchting, ook in het geval van een zelfbestuivende soort | stikstofbinder | trekt heel veel insecten aan | plant verdraagt droogte en wind, ook aan de kust | vermeerderen door afleggen of stekken in de winter | zomerstek met hielkje | *E. umbellata* "Amber" geeft gele besjes, *E. umbellata* "Ruby" geeft rode besjes | *E. angustifolia*, ook wel Russische olijfwilg genoemd, is smalbladig, bladverliezend en bloeit geel | de meest bekende veredeling voor hagen is *Elaeagnus × ebbingei*

besjes vers en verwerkt, als blauwe bes of bosbes | voor jam | besjes na het plukken een paar dagen laten liggen komt de smaak ten goede | goed in te vriezen | in muffins en taart



EETBAAR
vrucht, blad
OORSPRONG
Azië
GRONDSOORT
neutraal, vochtig, kalkrijk, ook op klei
PLANTLAAG
kruidlaag, tot 30 cm
ZON
☀️

Aardbei

Fragaria × ananassa

Rozenfamilie

EN Strawberry DE Erdbeere



er zijn heel veel rassen met verschillende kenmerken dus kies je aardbeienplanten zorgvuldig | plant liefst 2 verschillende rassen voor een goede bestuiving | opkweken uit zaad, vermeerderen door afleggen, stekken of delen

gedroogd blad als thee | vruchtjes vers of voor jam, gelei, sap | als je aardbeien op alcohol zet, blijven ze mooi en lang houdbaar | voor taart en decoratie | in combinatie met verbena voor siroop | aardbeidendessert met balsamico | Rote Grütze, zie recepten | gebakken aardbei met zwarte peper en Sauternes dessertwijn (AK)