



# IN HET WILD GEPLUKT

Eetbare wilde kruiden,  
bloemen, zaden & wortels  
verzamelen en bereiden

**Lieve Galle**

Voor alle mensen met een  
wild zaadje in hun hart ...

... ja, ook jij!

**STERCK & DE VREESE**

© 2022 Lieve Galle | uitgeverij Sterck & de Vreese

Dank voor zoveel schoonheid:

Eva Deroost voor het servies, [www.clayandynarrow.com](http://www.clayandynarrow.com)

Stéphane Forêt-Deleau voor de plukmand, [www.aozilh.com](http://www.aozilh.com)

Christl Exelmans voor de sfeerbeelden, [www.christlexelmans.com](http://www.christlexelmans.com)

Omslagontwerp Barbara Jonker

Boekverzorging Villa Grafica

ISBN 978 90 5615 802 6

NUR 428

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden vermenigvuldigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van uitgeverij Sterck & de Vreese, postbus 234, 8400 AE Gorredijk, Nederland –[info@sterckendevreese.nl](mailto:info@sterckendevreese.nl).

De uitgeverij heeft ernaar gestreefd alle copyrights van de in deze uitgave opgenomen illustraties te achterhalen. Aan hen die desondanks menen alsnog rechten te kunnen doen gelden, wordt verzocht contact op te nemen met Sterck & de Vreese.

Sterck & de Vreese is onderdeel van  
20 leafdesdichten en in liet fan wanhoop bv

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

[www.kruidencursus.com](http://www.kruidencursus.com)

# Inhoud

<b>Voedsel uit het verleden?</b>	<b>14</b>
----------------------------------	-----------

<b>Eetbare wilde planten oogsten</b>	<b>20</b>
--------------------------------------	-----------

• Waar kun je veilig plukken?	21
• Welk deel van de plant pluk je wanneer?	24
• Hoe plukken: tips & tricks	24
• Je oogst bewaren	26
• Eén plant per keer	27

## Planten

• Vogelmuur	30
• Kleefkruid	32
• Madeliefje	34
• Groot kaasjeskruid	36
• Gewone brunel	39
• Veldzuring	39
• Paardenbloem	42
• Heermoes	46
• Wilgenroosje	48
• Kaal knopkruid	50
• Look-zonder-look	52
• Echte kamille	54
• Grote klis, grote klit	56
• Zevenblad	60
• Kleine veldkers	62
• Reuzenbalsemien	64
• Hop	66
• Japanse duizendknoop	68
• Melganzenvoet	70
• Winterpostelein	72
• Bijvoet	74
• Oregano	76
• Grote zandkool	78

• Schijfkamille	80
• Weegbree	81
• Zomerpostelein	84
• Wilde peen	86
• Daslook	90
• Rode klaver	92
• Kleine pimpernel	94
• Grote brandnetel	96
• Watermunt	100
• Witte dovenetel	102
• Viooltje	104
• Lievevrouwebedstro	106
• Duizendblad	108

## Recepten

<b>Over de recepten</b>	111
<b>Een infusie maken</b>	112
• Gazongenot	115
• Wilde-muntthee	115
• Ivan Chai	115
<b>Langere infusie</b>	117
• Brandnetelinfusie	117
• Rode-klaverinfusie	117
<b>Botanisch water</b>	118
• Wild botanisch water	118
<b>Wilde probiotica</b>	120
• Wilde-bloemenkefir	120
• Wilde probiotische mojito	121



<b>Wilde 'limonades'</b>	123
• Kaasjeskruidverrassing	123
• Groene limonade	123
• Lentemocktail	124
• Oxymel	124
<b>Groene smoothies</b>	127
• Winterse posteleinsmoothie	127
• Vogelmuurdroom	127
<b>Sappen</b>	128
• Groene detox	128
• Wilde oogst	128
<b>Soep</b>	131
• Dovenetel-weegbreesoep	131
• Wilde bouillon	132

## Eten

<b>Kruidenazijn maken</b>	133
• Wilde-blaadjesazijn	136
• Wilde-bloemenazijn	136
• Wilde-bloemenazijn, gazonversie	136
• Wilde-lookazijn	137
• Wortelazijn	137
<b>Salades</b>	138
• Paardenbloemsalade	138
• Wortelsalade met duizendblad	138
• Wilde tabouleh	141
• De ultieme lente-onkruidsalade	141
• Wilde-oreganocarpaccio	141

<b>Pesto</b>	143
• Paardenbloempesto	144
• Kleine-zandkoolpesto	144
• Vogelmuurpesto	144
<b>Dips</b>	147
• Zuring-avocadodip	147
• Dip van vogelmuur en zonnebloempitten	147
• Japanse-duizendknoopsalsa	147
• Wilde dressing	148
<b>Hapjes</b>	148
• Groenten met bloemen	148
• Wilde wraps	151
<b>Smaakmakers</b>	152
• Wilde kappertjes	152
• Wilde-bouillonpasta	155
• Brandnetelgomasio	155
• Mix van wilde oregano en kruiden	155
• Kruidenzout	157
• Dukkah met brandnetelzaad	157
<b>Warme gerechten</b>	159
• Melganzenvoetschotel	159
• Linzen met kaasjeskruid	159
• Groene patatjes	161
<b>Zoet</b>	162
• Groen ijs	162
• Fruitsalade met kamillebloemen	162
<b>Bibliografie</b>	166



# VOORWOORD

KRUIDEN & WILDPLUK  
  
[WWW.KRUIDENCURSUS.COM](http://WWW.KRUIDENCURSUS.COM)

## Welkom, wildplukker!

Toen ik als herborist de kruidenwereld begon te verkennen, waren wilde planten altijd mijn favorieten. Ik kon ze zo plukken en eten tijdens mijn wandelingen in de natuur. Ze waren mijn vertrouwelingen als mijn lichaam even wat extra ondersteuning nodig had. Ze waren mijn bondgenoten als ik geen geld had om alles biologisch te kopen, maar toch echt voedsel vol levenskracht wilde. Wat anderen vervloekten als onkruid at ik gewoon op. Deze tactiek werd soms zelfs mijn geheime wapen om mensen uit mijn omgeving ervan te weerhouden hun gazon te besproeien met chemicaliën. Toen ik het vak Natuurgeneeskundige Adviezen begon te doceren aan de Europese Academie voor Natuurlijke Gezondheidszorg, werd het me duidelijker dan ooit dat er veel waarheid zat in Hippocrates' gezegde 'Laat uw voeding uw medicijn zijn en uw medicijn uw voeding' en dat wilde planten daar een cruciale rol in spelen.

Later werd ik gevraagd voor het project 'How to Survive in a City', een creatie van kunstenaarscollectief Irma Firma. Het idee was om naar de stad te kijken vanuit een jagers-verzamelaarsperspectief en die planten die we in de stad vonden, in dakgoten en tussen de straatstenen, ook op te eten. Het project ging van start in februari, binnen de Brusselse vijfhoek. Parken en plantsoenen telden niet mee. We stonden perplex. We vonden in geen tijd meer dan voldoende materiaal voor de lunch achteraf, waar soms meer dan dertig mensen aanwezig waren. Waar we het project ook herhaalden, Antwerpen, Leuven, Kortrijk, Amsterdam, in welk seizoen ook: er was altijd verbazingwekkend veel te vinden. Je hoefde alleen even met andere ogen te kijken.

Zelfs in woestijnen van beton zijn er groene jungles te vinden. Ik vond het een openbaring om zakenlui in maatpak mee te nemen op een wandeling tijdens hun middagpauze en ze na een half uur op hun knieën te zien gaan

om madeliefjes te plukken voor in de soep. Het was fantastisch om de glinstering in hun ogen te zien toen ze luidkeels riepen: ‘Daar, in de dakgoot! Een paardenbloem!’ Sommigen gingen zelfs verder dan ik ooit had durven denken: ze verga-ten hun maatpak en begonnen naar plantenwortels te graven met niets anders dan hun blote handen. Dat was het moment waarop ik beseftte dat wildplukken iets is dat nog steeds in ons DNA zit, en dat het zo’n meerwaarde is om die vaar-digheid weer op te rakelen in onze moderne wereld. Ik wilde dat delen met zo veel mogelijk mensen. Ik gaf al losse workshops, maar begon ook met jaaropleidingen in wildpluk en het schrijven van dit boek.



De 36 planten die je in dit boek terugvindt, zijn stuk voor stuk vrij algemeen voorkomende planten in België en Nederland. Je treft ze vaak op verras-sende plekken: in je tuin, tussen de straatstenen, in de berm en onder je voeten. Ze bieden een nieuwe smaakervaring, hebben verschillende onder-delen die eetbaar zijn en worden geschikt geacht voor elke leeftijd. Er zijn weinig dingen heerlijker dan je plantenblindheid overwinnen om te ontdekken dat je je ineens te midden van een lekker wildplukveldje bevindt. Ik wens het je van harte toe!

Door de jaren heen heb ik het geluk gehad veel mensen te ontmoeten die hun wijsheid maar al te graag met me deelden: collega-herboristen en wildplukkers, bioboeren, *First Nation*-mensen. Ik wil hen graag bedanken voor alles wat ze me bijgebracht hebben. Maar de diepste lessen kwamen van de planten zelf. Ik heb van planten dingen geleerd door tijd met ze door te brengen, door ze te zien ontkiemen, groeien en in zaad komen. Door ze op te eten en te gebruiken en te ontdekken dat ze al onze zintuigen wakker maken, niet enkel onze smaakzin.



Ik ben enorm dankbaar voor de uitgebreide groep mensen die ik als vrienden en familie beschouw, en op wiens onvoorwaardelijke steun ik altijd kan rekenen. Voor mijn gezin, dat we nog vele momenten samen in de natuur mogen beleven en nog veel wilde-plantengerechten samen mogen uittesten.

Bijzondere dank ook aan mijn studenten, die nooit ophielden met vragen stellen, waardoor ik zelf een betere lesgever kon worden. Jullie enthousiasme betekent alles voor me. Dankzij jullie heb ik de mooiste job van de wereld!

Aan de lezer van dit boek: ik wens je toe dat je mag ontdekken dat wilde planten eten niet alleen lekker, voedzaam, duurzaam en leuk om te doen is, maar ook een van de beste manieren is om je met de natuur verbonden te voelen. Verbondenheid met alles wat leeft en geleefd heeft: de wijsheid van onze voorouders, die precies wisten wat, waar en wanneer ze konden plukken.

Dit boek is voor jou, wilde-plantenliefhebber, geniet van wat de natuur ons schenkt!

*Lieve*

# VOEDSEL UIT HET VERLEDEN?



## Onkruid, waarom zou je dat eten?

## Waarom maken wilde planten het verschil?

Als we de geschiedenis van de mensheid bekijken, doen mensen nog maar recent aan landbouw. De neolithische mens (steentijd) begon gewassen te cultiveren. De planten met de grootste vruchten en de aangenaamste smaak werden onderling verder gekruist. De start van de landbouw was een kantelmoment voor onze mensensoort. Niet alleen begonnen we meer sedentair en minder nomadisch te leven, we kregen meer controle over wat we kweekten en aten. Na verloop van tijd konden we steeds meer zaden importeren uit werelddelen met een vergelijkbaar klimaat en ons arsenaal aan beschikbare voedingsgewassen uitbreiden. De primitieve landbouw was toen helemaal anders georganiseerd dan de huidige monocultuur, die vaak gebruikmaakt van chemische bestrijdingsmiddelen en de planten met kunstmest voedt.

Wilde planten zoals we ze vandaag kennen, komen daarentegen nog altijd voor in hun natuurlijke vorm, zonder dat ze ‘verbeterd’ zijn door de mens. Het zijn planten die de natuur zelf ons biedt, en ze staan bekend als rasechte ‘overlevers’. Ze groeien soms onder de meest extreme omstandigheden en zijn nauwelijks uit te roeien. Ze groeien snel (als onkruid!), beschikken over inventieve verspreidingsmechanismen en kunnen terugvallen op een hele resem plant-eigen chemische stoffen om zichzelf te verdedigen tegen ziektes en plagen. Heel anders dus dan onze gecultiveerde gewassen, die bescherming nodig hebben, de juiste groeiomstandigheden en het zonder onze tussenkomst vaak niet redden. Denk maar aan het verschil tussen een gekweekte kropsla en wilde slasoorten. Gekweekte jonge sla lijkt wel een snoepje voor slakken, de wilde variant daarentegen heeft zo goed als geen last van slakkenvraat. Tegenwoordig worden de gekweekte vormen zelfs weer gekruist met de wilde soorten om ze resistenter te maken.

We verwachten van het voedsel dat we telen dat het een grote opbrengst geeft, makkelijk te eten (denk maar aan pitloze druiven of watermeloenen), zoet is (zelfs sla- en witlofsoorten selecteren we tegenwoordig op hun zoete smaak) en machinaal te oogsten (en dus zijn de groenten en fruit allemaal even groot en op hetzelfde moment rijp).

Het is vandaag een hele opgave om in de winkel fruit te vinden dat aan de plant zelf gerijpt is, of bladgroenten die in volle grond gekweekt zijn. We hebben vruchten die die naam eigenlijk niet meer waard zijn wegens het ontbreken van zaden, en die ook nog eens veel meer suikers bevatten dan hun wilde voorouders. We hebben bladgroenten die ons een aalmoes aan mineralen bezorgen in vergelijking met hun uiterst voedzame wilde varianten. Inhoudsstoffen zoals salvestrolen en bitterstoffen, die essentieel zijn voor ons welzijn, vinden we nauwelijks nog terug in supermarktvoedsel. Maar ze zijn wel in overvloed aanwezig in wilde planten.

Suiker wordt tegenwoordig aan zowat elke soort bewerkt voedsel toegevoegd, omdat het een makkelijke smaak is. Moedermelk is ook zoet, en dus is het een smaak die ingeprent is. Veel giftige planten smaken wat bitter, en dat vinden we dan weer van nature een smaak waar een alarmlampje bij gaat branden. Giftige planten zul je sneller uitspugen (vooral kinderen, die al helemaal niet houden van bitter). Maar dat wil niet zeggen dat alle bittere planten ook giftig zijn, integendeel! Als je kijkt naar oudere kookboeken, of andere culturen, dan zie je dat bittere planten een belangrijke plaats innemen in de keuken. Bittere smaken werken tonisch voor gal en lever en helpen ons bij de vertering van ons voedsel.

Wilde planten zijn eigenlijk de missing link in ons voedingspatroon. Verschillende van mijn studenten vertelden me na het eten van een wildgeplukte maaltijd dat ze zich 'nog nooit zo gevoed hebben gevoeld in hun hele leven'. Ter illustratie heb ik dan ook hier en daar een voedingswaardetabel toegevoegd. Daarbij zal meteen opvallen dat als je de voedingswaarde van wilde bladgroenten vergelijkt met die van spinazie of kropsla, ze er echt uit springen qua vitamine- en mineralengehalte. En dit gratis en voor niks!

Het liefst had ik dit voor elke plant gedaan, maar niet van alle planten zijn er duidelijke gegevens te vinden. Zoals dat ook bij gekweekte bladgroenten het geval is, hangt uiteraard veel ook af van de groeiomstandigheden: microbiel bodemleven, aantal zonne-uren en dergelijke.