



GIDS VOOR
WILDPLUKKERS
met recepten



voorwoord
Yvette van Boven



Ellen Mookhoek
Geert Timmermans
Anneke Blokker

DE EETBARE STAD



UITGEVERIJ BAS LUBBERHUIZEN

DE EETBARE STAD

Ellen Mookhoek
Geert Timmermans
Anneke Blokker



CICHOREI



DE
EETBARE
STAD

Ellen Mookhoek
Geert Timmermans
Anneke Blokker

GIDS VOOR
WILDPLUKKERS
met recepten

UITGEVERIJ BAS LUBBERHUIZEN







INHOUD

VOORWOORD YVETTE VAN BOVEN	8	LENTE (FEBRUARI-MEI)	
INLEIDING	12	Eetbare voorjaarsbloemen	26
REGELS EN TIPS	16	Brandnetel	28
Plukregels		Kraailook en daslook	30
Wetgeving		Paardenbloem	32
Vis vangen en meenemen		Look-zonder-look en pinksterbloem	34
Vis schoonmaken		Berenklauw	36
Tips		Zuring en klaverzuring	38
Benodigde plukuitrusting		Voeder- en vogelwikke	40
Vervuilde plukplekken		Mosterd en rucola	42
PLUKPLEKKEN	19	Ganzenvoet en melde	44
Tuin		Boskriek	46
Parken en plantsoen		Zevenblad en hondsdrif	48
Berm		Vlier	50
Sloot, gracht en kanaal		Iep	52
Dak, muur en stoep		Japanse duizendknoop	54
Strand en ommeland		Voorjaarspronkridderzwam	56
		Grauwe gans (en ganzenei)	58
		Baars en snoekbaars	60
		Witvis	62





ZOMER (JUNI-AUGUSTUS)

Kaasjeskruid	66
Watermunt	68
Klaproos	70
Straatappels	72
Eetbare bloemen	74
Honing	76
Wilde pastinaak	78
Toortsen en teunisbloem	80
Rozen en hun bottels	82
Judasoor	84
Zwartbekgrondel	86

HERFST (SEPTEMBER-NOVEMBER)

Zulte of zeeaster	90
Inktzwammen	92
Bovisten	94
Braam	96
Hazelnoten	98
Sleedoorn en Amerikaanse vogelkers	100
Duindoorn	102
Tamme kastanje	104

Kornoelje en vossenbes	106
Kweeperen en mispels	108
Tuinslakken	110
Schelpen	112
Amerikaanse rivierkreeft	114
Krab	116
Harder	118

WINTER (DECEMBER-JANUARI)

Zeekraal	122
Weegbree	124
Veldkers en veldgids	126
Karper	128
Damhert	130
Haas en konijn	132
Duif	134
Eend	136

SEIZOENSKALENDER	142
LITERATUUR EN INSPIRATIE	150
ADRESSEN	151





VOORWOORD

Opgroeiend in Ierland, in een buitenwijk van Dublin tegen de bergen van Wicklow aan, leerde ik dat de natuur onderdeel is van ons dagelijks leven. Wildplukken, iets wat nu zo in de aandacht staat, was doodnormaal en soms ook, bijvoorbeeld door armoede, zelfs een uitkomst om benodigde vitaminen binnen te krijgen.

Aan het begin van de herfst reed mijn moeder met haar beste vriendin in onze custardgele Austin Maxi stapvoets door de bergen. Wij kinderen op de achterbank met manden en tassen op schoot om vanuit de achterraampjes bramen, rozenbottels en wilde hagedoorn uit de hoge hagen en struiken (*'hedgerow'*) langs de bergpaden te plukken. Die wilde vruchten waren voor jam en limonadesiroop voor de wintermaanden. Voor vruchtenwijn of bier. En van wat er over was bakten we *pie*.

We plukten de hele zomer wilde waterkers in de beken bij Enniskerry en wisten als kind allemaal dat er naast brandnetel áltijd veldzuring, *dock leaves* (wij noemden ze *doctor leaves*) groeit. Wreef je de grote bladeren over de brandnetelsteek dan lieten de zure sappen de jeukende bultjes direct verdwijnen.

Mijn Ierse vriendinnen weten nog steeds in het bos de grootste cantharellen te staan, dat je van de gele bloemen van de stekelige *gorse bushes* ontzettend lekkere limonade kunt maken en dat je thee kunt trekken van veel planten uit de wilde voortuin en dat die thee gelijk een medicijn is tegen alles. Ieren waren al eeuwen ontzettend hip, blijkt dus.



In Nederland aangekomen heb ik echt moeten wennen aan het feit dat de natuur hier heel klein is. Dat je niet zomaar alles kunt wegplukken, simpelweg omdat er niet veel van is. Gaandeweg heb ik ontdekt dat je ook hier best veel uit de natuur kunt eten zonder de regels te overtreden of schade aan te richten.

Dat er ook een stedelijke natuur bestaat, was voor mij een eyeopener. De makers van dit boek hebben mij er keer op keer op geattendeerd, en ik heb ze vaak in mijn televisieprogramma te gast gehad om nóg meer van ze te kunnen leren.

Wat een feest is het toch, om zoveel moois terug te krijgen uit een gebied waar je het totaal niet van verwacht. Zo zie je maar: *the world is your oyster*. En wie weten dat beter dan Ellen, Geert en Anneke? Dit boek belooft een spannende expeditie op te leveren!

Yvette van Boven







ZWARTE MOSTERD





INLEIDING

De meeste stadsbewoners zijn wildplukken geheel verleerd. We kunnen nog net een braam onderscheiden van een vlier- of bosbes, maar als het bijvoorbeeld aankomt op paddenstoelen, dan weten we vaak niet welke soort eetbaar is en welke soort we vooral moeten laten staan. Dus laten we vaak alles maar staan. Heel verstandig, maar ook wel jammer. Want daardoor lopen we bijna iedere dag aan heel veel lekkers en gezonds voorbij. Als we zouden weten hoeveel eetbaars er in onze directe woonomgeving groeit, bloeit, zwemt en kruipt, dan zou je de buurtsuper waarschijnlijk vaker links laten liggen. De oermens in ons vindt het namelijk maar wat prettig om precies te weten wat hij eet.

Daar is dit boek onder andere voor bedoeld. Om die oermens in ons te prikkelen. Om ons naar buiten te lokken, de stadsnatuur in. Of het nu een park om de hoek is of een ruig terrein aan de rand van de stad. Om je te laten verwonderen door de schoonheid hiervan. Hoe vaker je namelijk bezig bent met wildplukken – al is het maar voor het bereiden van je eigengemaakte kruidenboter – hoe meer je je bewust wordt van de schoonheid van de natuur. Als je moet bepalen of een plant eetbaar is, kijk je veel gedetailleerder naar de structuur van een plant, waar hij groeit, hoe hij ruikt en wat voor kleur hij precies heeft. En hierdoor staan je zintuigen – die meestal op standje ‘lekker binnen bij de kachel’ staan – binnen no time helemaal op scherp.

Het mooie is, stadsnatuur is altijd om de hoek, dus je hoeft nooit uren te reizen om dit te ervaren en er je eigen kostje bij elkaar te verzamelen. Sterker nog, met een beetje mazzel kun je oogsten uit je eigen achtertuin, of groeit er iets lekkers tussen de stoeptegels voor je deur of zelfs op de muur van je eigen huis. Je moet alleen even weten wat precies eetbaar is.





Als je er eenmaal oog voor hebt verzamel/pluk/vang je in een gemiddeld stadspark met gemak een viergangen-diner bij elkaar. Zo zijn de olierijke bloemzaadjes van de springbalsemien heel gezond en hebben ze bovendien een heerlijke walnootsmaak. Of maak een supergezonde soep van de verse voorjaarsblaadjes van de brandnetel. In één moeite door verwijder je het onkruid, want zevenblad – voor de meeste mensen bekend als echte plaagsoort – kan de basis zijn van een gezonde salade.

Natuurlijk mag je soms ook best een beetje moeite doen om de gewenste maaltijd bij elkaar te verzamelen en bijvoorbeeld een uitstapje maken naar de kust. Daar vind je heel andere soorten dan in de stad.

En mocht je geïnteresseerd zijn in een heerlijk stukje wild vlees... hiervoor hoef je er niet zelf op uit te gaan met een geweer, maar tippen wij je over de beste wildadressen in het land. Daarentegen kun je wel zelf met je hengel op pad om je eigen vis te vangen. Zodoende wordt ook je jagersinstinct een beetje geprikkeld.

Vlees, vis, schaal- en schelpdieren vormen een rijke aanvulling op de eetbare planten en paddenstoelen, en in dit boek komen ze allemaal aan bod: ruim zestig eetbare plant-, paddenstoel-, schaal-, schelp-, vis- en wildsoorten, plus bijpassende recepten, alle voor 4 personen tenzij anders vermeld.

Veel pluk- en kookplezier!



REGELS EN TIPS

PLUKREGELS

Het belangrijkste uitgangspunt is: je bent te gast in de natuur, je bent niet de enige die van haar vruchten wilt genieten, dus pluk met mate!

- Pluk daarom niet te veel van een soort op één locatie. Zo blijft er altijd genoeg voedsel over voor de wilde dieren die hiervan afhankelijk zijn en ook voor andere wildplukkers die graag een natuurlijk kostje bij elkaar willen scharrelen. Hou daar vooral rekening mee bij schaarse soorten. Brandnetel is bijvoorbeeld talrijker dan daslook.
- Pluk niet in gebieden waar je niet mag komen. Hier komen vaak kwetsbare dieren voor die snel verstoord raken.
- Breek ook geen takken om zo nodig bij die ene appel te komen. Als je er niet bij kan, dan is het simpelweg niet voor jou bestemd, dus blijf eraf!

WETGEVING

Al kan de wet (in dit geval de Wet Natuurbescherming) soms wat stoffig zijn, het is goed om te weten wat niet mag, en natuurlijk vooral wat wel mag. De natuur mag geen schade ondervinden van het plukken en de oogst mag alleen worden gebruikt voor eigen consumptie. Dat is het belangrijkste uitgangspunt. De volgende wetgeving is van toepassing:

Visserijwet: je mag niet zomaar je hengel uitgooien in de sloot of vijver om de hoek. Als visser heb je te maken met een

aantal wetten en regels, bijvoorbeeld op het gebied van vereiste visdocumenten. Om in het Nederlandse binnenwater te mogen vissen, moet je schriftelijk toestemming hebben van de bij jou in de buurt aanwezige hengelsportvereniging. Deze vereniging kan jou voorzien van je benodigde VISpas.

Stroperijwet: al zal er geen boswachter of agent naar kraaien als je volgens de regels je kostje bij elkaar hebt geplukt, letterlijk genomen ben je schuldig aan stroperij wanneer je jezelf zonder toestemming van de grondeigenaar organisch materiaal zoals planten en paddenstoelen toe-eigent.

En uiteraard is het niet de bedoeling dat je zelf met een visfuij aan de gang gaat of een gans, damhert of eend schiet als je geen jachtvergunning hebt. Daarom bevelen we betrouwbare en erkende adressen aan voor vlees en vis uit de natuur (zie pagina 151).

VIS VANGEN EN MEENEMEN

Voor het vangen van vis is een vergunning (VISpas) nodig. In de Visserijwet is geregeld in welke periode er op bepaalde vissen mag worden gevestigd en wat de minimummaten zijn. Voor de in dit boek genoemde vissen gelden de volgende wettelijke regels. Snoekbaars en baars kennen een zogenaamde gesloten tijd. In de periode van 1 april tot de laatste zaterdag van mei, mag er niet op deze soorten worden gevestigd. Voor enkele soorten geldt een minimummaat; als de gevestigde kleiner is dan de genoemde



maat, moet deze altijd weer worden teruggezet. De volgende minimummaten zijn geldig: baars (22 centimeter), snoekbaars (42 centimeter) en ruisvoorn of rietvoorn (15 centimeter). Alle andere genoemde vissen (brasem, kolblei, blankvoorn, karpers, harder en zwartbekgrondel) kennen geen gesloten tijd of minimummaat.

Je mag niet in alle wateren vissen. Sommige wateren zijn verpacht aan beroepsvissers of hengelsportfederaties. Om in die wateren te mogen vissen heb je toestemming of een lidmaatschap nodig. Binnen een hengelsportfederatie of bij een specifiek water kunnen aanvullende voorwaarden gelden. Zo kan er een limiet gelden voor het aantal vissen dat iemand in bezit mag hebben of gelden er voorschriften over de vissoorten die direct moeten worden teruggezet. De meeste federaties hebben een verbod ingesteld op het in bezit hebben van karpers en ook mag een visser vaak maar een beperkt aantal snoekbaarzen in bezit hebben. Voor het IJsselmeer geldt bijvoorbeeld een limiet van tien baarzen en twee snoekbaarzen; meer mag je er niet meenemen. Neem vis alleen mee als je zeker weet dat je de vis gaat opeten. Laat de vis niet nodeloos lijden en dood de vis direct na het vangen met een harde klap (knuppeltje of visdoder) op de kop.

VIS SCHOONMAKEN

Voordat je vis gaat bereiden moet je eerst de ingewanden en de schubben verwijderen. Om de schubben te verwijderen

neem je de vis bij de staart en schraap je met de achterkant van een mes of met een speciaal schubmes richting de kop. Bij dit ontschubben vliegen de schubben vaak alle kanten op. Doe het schubben dan ook buiten of in de gootsteen onder stromend water. Filets snijden lijkt moeilijk, maar als je het een paar keer hebt gedaan, zal je zien dat je de techniek snel onder de knie krijgt. In het boek *Werken met vis* (zie literatuurlijst) wordt alles keurig uitgelegd.

TIPS

Eten wat de natuur schaft is fantastisch, maar het laatste wat je wilt is met samengetrokken maag- en darmspieren uren op het toilet spenderen door het eten van bijvoorbeeld een giftige plant, paddenstoel of bes. Voorzie jezelf daarom van professioneel gidswerk (zie pagina 150).

Het kan ook geen kwaad om de app van de Gifwijzer te installeren op je telefoon. Daarmee check je heel gemakkelijk welke planten giftig zijn.

En tot slot: pluk nooit iets waarover je twijfelt, wat je niet kent, of niet kan terugvinden in dit boek of in een van de gidsen.

Maak van tevoren een lijstje met soorten die je wilt gaan plukken en check of je in het juiste seizoen plukt. Veel soorten zijn maar een deel van het jaar te vinden.

BENODIGDE PLUKUITRUSTING

Emmer: onder meer voor appels, bessen, noten, vissen en schelpdieren.





Trommeltje: voor bloemen.

Mand: voor bloemen en paddenstoelen.

Plastic zakjes: voor blaadjes.

Schaar: voor het knippen van kruiden.

Mes: voor het afsnijden van
paddenstoelen.

Schepnet en vishengel: voor het
vangen van vissen en kreeften.

Schepje: onder meer voor het uit-
scheppen van wortels.

Veldgidsen en literatuur

Smartphone

VERVUILDE PLUKPLEKKEN

Vooraf aan de randen van steden komen
nogal wat vervuilde terreinen voor, zoals
oude gifbelten of fabrieksterreinen. Wees
terughoudend met het plukken op dit
soort terreinen.

Ook bermen langs intensief gebruikte
(spoor)wegen kunnen vervuild zijn met
zware metalen, dus pluk ook hier liever
niet (veel).





PLUKPLEKKEN

TUIN

Mocht je over een voor- of achtertuin beschikken: dit is bij uitstek dé plek om een of meerdere gerechten bij elkaar te plukken. Je kan natuurlijk zelf zaaien en vervolgens oogsten, maar als je de tuinnatuur gewoon zijn gang laat gaan, dan groeit er binnen no time een vezelrijk viergangenmenu. Denk bijvoorbeeld aan bloemen en struiken als weegbree, paardenbloem, diverse soorten loken, vogelkers, meidoorn, lijsterbes; alleen al hiervan kun je een heerlijke en rijke maaltijdsalade creëren. En in een gemiddelde tuin zijn bijvoorbeeld ook altijd wel tuinslakken aanwezig die, als eiwitrijk voorafje, de bij elkaar gesprokkelde maaltijd mooi aanvullen. Bijkomstig voordeel is dat je – in samenwerking met de egel en de zanglijster – de rol van natuurlijke slakkenbestrijder op je neemt. En met een beetje mazzel groeien er in jouw tuin ook nog paddenstoelen. Die zitten boordevol nuttige voedingsstoffen en daarmee is de schijf van vijf compleet.

PARKEN EN PLANTSOENEN

In openbare parken en plantsoenen groeit, bloeit, kruipt en zwemt een heleboel lekkers en gezonds. Zo is bijvoorbeeld de hier veelvoorkomende brandnetel een heel gezonde snack. Vooral in het voorjaar, wanneer de blaadjes lekker jong en vers zijn.

In de late zomer geurt en kleurt het van de springbalsemien. Wist je dat de olierijke zaadjes hiervan buitengewoon gezond zijn? En ook nog eens heel lekker. Bovendien zijn parken en plantsoenen bij

uitstek de plek waar je een vruchten- en notenrijke maaltijd bij elkaar verzamelt. In een beetje park staat namelijk wel een tamme kastanje of een hazelaar, die overheerlijke kastanjes en hazelnoten als vruchten dragen.

Mocht er dan ook nog water aanwezig zijn: grijp je kans en vang die karper!

BERM

De wegberm is in eerste instantie waarschijnlijk niet de plek die je direct associeert met het verzamelen en nuttigen van voedsel. Die gedachte is deels terecht. Als gevolg van uitlaatgassen kunnen er namelijk zware metalen in planten en paddenstoelen terecht komen. Ook wordt hier nog wel eens met pesticiden gespoten om onkruid tegen te gaan. Dit geldt doorgaans voor de ‘functionele’, saai ogende wegbermen waar hoogstens wat gras groeit. Hier valt dus sowieso niets te plukken.

Bermen die wel interessant zijn, zoals de bermen van fietspaden, zijn herkenbaar aan de rijke verscheidenheid aan bloemen en kruiden. Madeliefjes, hondsdrif, witte dovenetel en paardenbloem zijn allemaal eetbare soorten die je regelmatig in een onbespoten berm kan tegenkomen. Hiervan kun je eindeloze, kleurrijke salades maken.

SLOOT, GRACHT EN KANAAL

In de stadswateren kruipen en zwemen eindeloos veel lekkere hapjes rond. Met een beetje lef vang je zo een visrijke maaltijd bij elkaar. Baars, brasem, kreeft en krab: bijna allemaal verkrijgbaar in



de wateren bij jou om de hoek. Uiteraard verschilt het per type water wat er zoal verkrijgbaar is. Bepalend is of het water zoet, brak of zout is. Vanzelfsprekend is de strandkrab meer een zoutwatertype, dus die vang je aan de kust. Daarentegen vang je de Amerikaanse rivierkreeft met gemak in de stadse, zoete binnenwateren.

DAK, MUUR EN STOEP

Je zou het niet zeggen, maar ook het groen op je stoep is eetbaar. Een mooi voorbeeld daarvan is rucola. De jonge blaadjes hiervan zijn heerlijk op een boterham of in een salade. En beschik je over een groen dak? Gefeliciteerd! Jij hoeft nooit meer naar de groenteboer. In de kruidenlaag groeien vaak heel wat eetbare bloemen en kruiden. Verrassend veel ingrediënten voor een groenterijke maaltijd of een zomerse salade groeien ook gewoon in perken en tussen de straatstenen. Stokroos en melganzenvoet zijn hiervan goede voorbeelden.

STRAND EN OMMELAND

Een aantal soorten in dit boek vind je alleen langs de vloedlijn, op het wad of in het ommeland. Steden als Den Haag, Rotterdam, maar ook Den Helder en Middelburg liggen in de buurt van deze plukplekken. Maar ook een uitstapje van het binnenland naar de kust is absoluut de moeite waard, ter verrijking van je in de stad geplukte maaltijd. Mosselen, alikruiken en zeekraal zijn hiervan goede voorbeelden. Wanneer het eb is op

het wad en de mosselen en de alikruiken tevoorschijn komen, sla je heel gemakkelijk je slag. Als je een beetje een goeie mosselbank te pakken hebt, dan pluk je namelijk met gemak een emmer vol. Onderweg naar de mosselbank ben je de zeekraal waarschijnlijk al tegengekomen. Misschien wel een van de gezondste eetbare planten die Moeder Natuur ons gratis en voor niets aanbiedt. Deze plant groeit vaak in schorren en slenken. En onderweg terug naar de fiets of auto kan nog een portie rucola of een zoet smakende rimpelroos worden geplukt. De duinrand, en zelfs een opgespoten zandterrein in stedelijk gebied, is de plek waar je deze smaakmakers plukt.

LENTE

EETBARE VOORJAARS- BLOEMEN

Als wildplukker kan je gaan voor de bulkooft, met brandnetels, zevenblad, berenklauw, noten en bessen. Maar je kan ook inzetten op de kers op de slagroom: de eetbare wilde bloem. De smaak van bloemen is meestal heel subtiel. Bloemen van de koolsoorten en de loken hebben wél een uitgesproken smaak.

Niet alle bloemen zijn eetbaar, wel veel. Van alle eetbare planten kan je de bloemen ook eten. Het seizoen voor eetbare bloemen start begin februari, als de bloemen van het klein hoefblad gaan bloeien. Mooie gele bloemen met een lichte artisjoksmaak, een perfecte kers op hartige gerechten. Al snel volgen andere eetbare bloemen, zoals paardenbloem en het maarts viooltje. In het vroege voorjaar willen insecten ook van de eerste nectar snoepen. Pluk de bloemen van het vroege voorjaar daarom met mate en alleen als er veel staan. Zodra de bloemen van de daslook gaan bloeien, in april, is het eetbare-bloemen-seizoen echt open: dan is er weer genoeg voor mens en dier. De daslook komt plaatselijk zeer algemeen voor: in parken en buitenplaatsen kan je zeeën van deze plant aantreffen. Recentelijk is hij dan ook van de rode lijst gehaald en is het niet meer verboden hem te plukken. De bloemen zijn heel speciaal, de knoflooksmak van de plant mengt zich met de zoete nectar, echt lekker.

In het voorjaar heb je ook bulkbloemen, namelijk al die bloesem! Vlierbloesem is de bekendste, maar ook vogelkers, appel, sleedoorn en nog veel meer hebben kortstondig de hele boom of struik vol met voorjaarsbloemen. Allemaal mooi, én ideaal om siropen of thee mee te maken.



Om de geur en smaak van de bloemen het beste te vangen, maak je een siroop met koude extractie (zie recept op pagina 51). Dit recept is behalve voor vlier ook zeer geschikt voor rozen, vogelkers, seringen of de bloesem van de acacia. Al deze bloemen zijn ook een perfecte basis voor een verse kruidenthee.



WILDE LENTESALADE

Verzamel 2 handjes jonge blaadjes (bijvoorbeeld een mengsel van weegbree, veldzuring, paardenbloemblad en hondsdraf), 2 handjes eetbare bloemen, zout, olie en azijn.

Was de blaadjes, droog ze en hak ze grof. Maak een dressing van appelazijn, zout en amandelolie. Meng alles, versier met extra bloemen of bloemblaadjes (bij bittere bloembodem alleen de blaadjes gebruiken) en serveer snel. De bloemen verleppen snel door de dressing.

MERINGUES VAN PAARDENBLOEM

Pluk een flinke hand paardenbloemen. Gebruik alleen de gele bloemblaadjes, alles met groen eraan is bitter! Verwarm de oven voor op 90 °C. Ontvet een kom en garde grondig met citroensap en klop 160 g eiwitten (vijf à zes kippeneieren) tot ze ongeveer viermaal hun volume hebben bereikt. Voeg 200 g suiker lepel voor lepel toe. Wacht met het toevoegen van de volgende lepel suiker tot de vorige geheel is opgenomen door het eiwit. Blijf kloppen tot er stijve pieken ontstaan. Schep driekwart van de bloemblaadjes voorzichtig door het eiwitschuim en doe het mengsel in een spuitzak met een kleine opening (ca. 0,5 cm). Spuit op een met bakpapier beklede bakplaat 45 meringues met een diameter van ca. 2 cm. Bestrooi met de rest van de bloemblaadjes en bak direct in ca. 3,5 uur af in de oven. De meringues moeten zowel boven als onder mooi droog en hard zijn.

'Wat een feest is het toch, om zoveel moois terug te krijgen uit een gebied waar je het totaal niet verwacht.' – Yvette van Boven

Voor een zelfgeplukt maaltje hoef je als stedeling geen excursie naar bos of polder te ondernemen: kraailook, veldkers, vlierbes, rucola en hazelnoot zijn in de stad ruim voorhanden. In deze gids lees je waar je moet zoeken, hoe je eetbare planten herkent en hoe ze smaken. Bij ieder zelf te oogsten ingrediënt geven de auteurs bereidingstips en een of meerdere recepten.

Traditionele wildplukgidsen beperken zich doorgaans tot planten en paddenstoelen, zo niet *De eetbare stad*. De ingrediënten uit de stedelijke natuur zijn zeer gevarieerd: van Amerikaanse rivierkreeft en snoekbaars, tot konijn en duif. De auteurs leggen uit wat wel en niet mag, waarvoor je een vergunning nodig hebt en hoe je verantwoord eet uit park of plantsoen.



De auteurs kennen de stedelijke natuur op hun duimpje:

Ellen Mookhoek is jager en wildplukker. Zij organiseert wildplukwandelingen en is columniste van *De Jager*.

Geert Timmermans en **Anneke Blokker** zijn beiden stadsecoloog bij de gemeente Amsterdam.

