

KATRIN EN FRANK HECKER

Kan ik dat eten?

Van eetbare bloemen
tot giftige kruiden

TERRA



Daslookwark



Salade van herderstasje



Wilde marjolein in olijfolie



Sleedoornpunch

INHOUD

EETBAAR OF GIFTIG?	5
Wat je absoluut moet weten	6
Bereiden en bewaren	10
VOORJAARSKRUIDEN	19
Eetbaar blad van bomen en struiken	46
ZOMERKRUIDEN	49
Eetbare bloemen	76
Eetbare wortels	78
Eetbare zaden	80
GIFTIGE BLADEREN EN BLOEMEN	83
WILDE VRUCHTEN IN NAZOMER EN HERFST	93
Noten, kastanjes en de rest	122
Wild fruit	124
GIFTIGE VRUCHTEN	127
MEER INFORMATIE	140
SOORTENREGISTER	141
OVER DE AUTEURS	144



Eetbaar of giftig?

We worden omgeven door oeroude, pure en gezonde voeding. Maar let op: zorg dat je weet welke wilde planten eetbaar en welke giftig zijn!

NATUURLIJK EN GEZOND

Omdat ze zich al miljoenen jaren perfect aan hun natuurlijke omgeving hebben aangepast, groeien wilde kruiden en bessen zonder mest en zonder gifstoffen. Met zogeheten secundaire plantensoorten beschermt elke wilde plantensoort zich individueel en op een natuurlijke manier tegen uv-licht, regen, vijanden, schimmels en bacteriën. Het zijn deze onvervalste, authentieke werkzame stoffen die de bijzondere en uiteenlopende smaken van wilde planten bepalen en die bovendien heel erg goed voor onze gezondheid zijn.

EET ALLEEN WAT EETBAAR IS

Maar niet alles wat in het wild groeit, is automatisch ook voor mensen eetbaar en gezond. Dit boek is een praktische handleiding die je als een betrouwbaar hulpmiddel kunt gebruiken om wat eetbaar is te onderscheiden van wat niet eetbaar of zelfs giftig is.

Wat je absoluut moet weten

Veel kruiden zijn alleen in bepaalde jaargetijden eetbaar, andere alleen in kleine hoeveelheden, veel vruchten kun je alleen gekookt of na een lange bewaartijd verwerken en sommige wilde planten hebben zelfs giftige dubbelgangers! Wij vertellen je wat je absoluut moet weten.

VERZAMEL WAAR HET GONST

Kijk goed waar je wilde kruiden en wilde bessen verzamelt! Want wat je eet kan nooit gezonder zijn dan de plaats waar het groeit. Dus pluk ze niet te dicht in de buurt van akkers, straten, spoorlijnen en honden-uitlaatplekken.

VERZAMEL MET MATE

Pluk alleen kruiden en wilde planten die je kent en doe het zo dat niemand ziet dat er op die plek geplukt is. Verzamel met mate en ga voorzichtig met je oogst om.

LUCHTIG VERVOEREN



WEES KRITISCH

Verzamel alleen kruiden of vruchten die je eenduidig kunt determineren - waarvan je dus zeker weet dat je ze kunt eten - en die overduidelijk vers en gaaf zijn. Pluk geen verlepte, bruinverkleurde bladeren of bloemen, en fruit moet in de regel stevig aanvoelen. Weet je het toch nog steeds niet zeker, pluk dan niets en laat wat verwelkt of overrijp is gewoon staan.

DEZE SYMBOLEN VIND JE IN DIT BOEK



DEZE PLANT IS EETBAAR

Welke plantendelen precies eetbaar zijn - dus wortels, bladeren, bloemen, vruchten of zaden - lees je in de beschrijving. Wij belichten de belangrijkste bestanddelen van de plant voor zover het zinvolle informatie is, plus de beste bereidingswijze om optimaal van de smaak te genieten.



DEZE PLANT IS GENEESKRACHTIG

Veel van onze inheemse wilde planten staan niet alleen al eeuwenlang op ons menu, maar zijn ook vanwege hun geneeskrachtige eigenschappen erg populair. Wij vertellen je wat de geneeskrachtige bestanddelen van de planten zijn en hoe je ze het best kunt bereiden om optimaal van hun werkzame bestanddelen te profiteren.



DEZE PLANT HEEFT GIFTIGE DOUBBELGANGERS

Heel verraderlijk: er zijn wilde planten die in de natuur bedrieglijk vergelijkbare, maar giftige 'dubbelgangers' hebben. Dat is vooral heel

gevaarlijk als zulke dubbelgangers in dezelfde omgeving en in hetzelfde seizoen voorkomen als de eetbare soort. Zorg dat je de giftige dubbelgangers kent en neem als je gaat wildplukken dit boek voor de zekerheid mee. Dan kun je het ter plekke nog even opzoeken.



DEZE PLANT GROEIT OVERVLOEDIG

Dit icoontje betekent dat deze plant ook in grotere hoeveelheden goed verdragen wordt, lekker smaakt en vaak in de vrije natuur te vinden is; denk aan zevenblad, vogelmuur of brandnetel. Met zulke veelvoorkomende planten kun je een gerecht volume geven, maar je kunt er ook een voorraadje van aanleggen en dat invriezen, drogen of inleggen in olie, azijn of alcohol (blz. 10-17).



VAN DEZE PLANT MOET JE NIET TE VEEL GEBRUIKEN

Dit geldt voor planten die - als je er weinig van eet - onschadelijk, lekker en zelfs goed voor je zijn, maar waarin bepaalde werkzame stoffen zitten die in grotere

hoeveelheden ongezond zijn. Voorbeelden van zulke planten zijn klaverzuring, waarin licht giftig oxaalzuur zit, en lievevrouwebedstro dat cumarine bevat.



DEZE PLANT MOET JE IN MEI-JUNI PLUKKEN

Verzamel planten of plantendelen het liefst als ze jong en vers zijn. Daarom noemen wij voor elke plant de periode waarin je hem het best kunt verwerken. Veel planten, waaronder de paardenbloem, kun je van maart tot eind oktober verzamelen: in het voorjaar pluk je het jonge blad, in de zomer de bloemen en in de herfst de wortels.



DEZE PLANT IS GIFTIG

Afblijven: deze plant bevat gifstoffen waardoor hij voor mensen gevaarlijk, ongezond en zelfs dodelijk is!

KUNNEN PLANTEN DODELIJK ZIJN?

Er bestaan bij ons niet alleen dodelijk giftige paddenstoelen, maar er zijn ook een paar inheemse wilde kruiden en vruchten die uitgesproken giftig zijn. Zelfs onder onze populaire, 'doodgewone' sier- en tuinplanten zitten een paar zeer giftige. Wees dus altijd op je hoede en verzamel alleen die planten en vruchten die je eenduidig kunt determineren en waarvan je dus zeker weet welke planten het zijn. Houd je aan de stelregel: bij twijfel niet plukken!

ONEETBAAR OF GIFTIG?

De scheidslijnen zijn dun: sommige planten kun je niet eten, maar zijn niet gevaar-

lijk. Andere, zoals de veelvoorkomende vlier- en lijsterbes zijn rauw licht giftig, maar eenmaal gekookt zijn ze supergezond omdat de gifstoffen door het koken worden afgebroken. Verder zijn er giftige planten die afhankelijk van de ingenomen hoeveelheid meestal alleen maag-darmproblemen veroorzaken. Aan de andere kant van het spectrum staan de echt gevaarlijke giftige planten zoals de eenbes, het peperboompje, de gevlekte scheerling, de herfsttijloos, het vingerhoedskruid en de goudenregen. Een paar bladeren of vruchten van deze planten zijn al genoeg om ademhalingsproblemen of een hartstilstand te veroorzaken.



Gezond daslook (links) en giftig lelietje-van-dalen (rechts).

HEB BEN PLANTEN DUBBELGANGERS?

Als je in de vrije natuur kruiden of bessen gaat plukken, dan moet je je absoluut eerst in mogelijk giftige dubbelgangers verdiepen. Zijn die er, dan noemen wij die in dit boek bij de eetbare soort. Neem de tijd, zoek hem op en zorg dat je met de kenmerken van de verraderlijke lookalike bekend bent. Vooral daslook, dat iedereen denkt te herkennen, wordt elk jaar opnieuw met de giftige aronskelk, de zeer giftige herfsttijloos en het lelietje-van-dalen verward.

ONNODIGE VERGISSINGEN

Vergiftigingen met inheemse planten kunnen volgens ons voorkomen worden en je hoeft heus geen hoogopgeleide kruidenkundige te zijn om je aan het plukken van wilde planten te wagen. Veel soorten zijn makkelijk te herkennen en met geen enkele andere te verwarren. Bij andere soorten heb je vaak aan weinig details genoeg om het onderscheid duidelijk te kunnen zien. Deze details worden in dit boek bij elke plant nauwkeurig beschreven.

**RISICOVOL:
SCHERMBLOEMIGEN**

Er zijn heel veel planten die moeilijk te determineren zijn en daarnaast ook nog diverse dodelijk giftige dubbelgangers hebben. Daaronder zijn veel soorten uit de schermbloemenfamilie zoals de inheemse bosengelwortel (*Angelica sylvestris*) of de gewone berenklauw (*Heraclium spondylium*). Hun dubbelgangers, zoals de gevlekte scheerling (*Conium maculatum*, blz. 88) en de hondspeterselie (*Aethusa cynapium*, blz. 88), lijken zo extreem veel op elkaar, en zijn ook nog eens dodelijk giftig, dat wij besloten hebben zulke risicosoorten niet in dit boek op te nemen. Er zijn namelijk meer dan genoeg andere, veel makkelijker te determineren, smaakvolle planten te vinden.



Dodelijk giftige schermbloemige: de gevlekte scheerling.



Dodelijk giftig: goudenregen in de tuin.

Bereiden en bewaren

Vers geplukt zijn wilde kruiden en vruchten het lekkerst. En je hoeft geen keukenprins of -prinses te zijn om er heel gemakkelijk de smakelijkste gerechten mee op tafel te toveren. Als je het hele jaar rond van de fantastische smaken wilt genieten, zijn er verschillende manieren om wat je hebt geplukt te conserveren.



Boost je stofwisseling in het voorjaar met een salade van veldzuring, knoppen van zevenblad, bloemen van paardenbloem, madeliefjes, hondsdrif en fluitenkruid.



Vers geplukt zijn wilde vruchten meestal het lekkerst. Toch worden veel ervan, zoals sleedoornbessen, pas lekker nadat ze zijn verwerkt.



Veel mensen kennen thee alleen als aftreksel van gedroogde kruiden. Trek ook eens thee van verse kruiden!



Eenvoudig en lekker: bestrooi een broodje roomkaas met ringetjes bieslook.

LIEFST VERS OP TAFEL: SOEPEN, SALADES EN SMEERSELS

Eet kruiden en vruchten zo veel mogelijk vers – dan blijven alle werkzame stoffen bewaard. Met eenvoudige recepten kun je jezelf motiveren je kostbare schatten meteen te verwerken. Geef je lichaam de tijd om aan de in het begin ongewoon intense smaken van wilde groenten en kruiden te wennen: ze bevatten duidelijk meer bitterstoffen dan je misschien van gekweekte groente of sla gewend bent. Meng eerst eens een handje gewassen, fijngesneden wilde kruiden door je salade of je soep;

dat is in het begin voldoende. Is je lichaam daaraan gewend, dan voer je de hoeveelheid beetje bij beetje op. Na een tijdje bespeur je bij jezelf misschien een verlangen naar wilde kruiden. Maar je lichaam kan natuurlijk ook een ander signaal afgeven: nu is het genoeg!

OP BROOD

Kwark, verse kaas, boter of olijfolie: fijngesneden verse kruiden geven

op een eenvoudige, efficiënte en gezonde manier een extra twist aan alle mogelijke smeersels. Meng ze met kwark of boter en voeg een beetje zout toe; meer is niet nodig en je brood smaakt fantastisch! Houd je van mediterrane, dan meng je de fijngesneden kruiden met een goede olijfolie en voeg je een beetje zout toe. Doe er als je wilt nog wat knoflook bij. Dikken met brood – simpel en superlekker (en vegan).

DE BESTE MANIER OM KRUIDEN TE DROGEN

Bosjes kruiden die voor de ramen van schuren hangen te drogen... Wie kent het niet? Een prachtig plaatje, maar niet de juiste manier van drogen als je de kruiden ook daadwerkelijk wilt gaan gebruiken. Het nadeel van bosjes is dat ze binnenin meestal te langzaam drogen. Daardoor kleuren de bladeren vaak bruin en beginnen ze (onzichtbaar) te rotten of te schimmelen. Zonlicht (ook voor het raam) heeft een negatieve invloed op



Dit soort frames bedekt met fijn gaas zijn heel praktisch om kruiden op te drogen.

ALS HET SNEL MOET

'Voedseldrogers', waarin kruiden en bessen in warme circulerende lucht worden gedroogd, geven goede resultaten, omdat het drogen bij lage temperaturen en in een paar uur tijd gebeurt. Wat bijna net zo goed werkt: kruiden of vruchten op een bakplaat uitspreiden en met de ovendeur op een kier bij 40°C in de oven drogen.

de werkzame stoffen. Daarom drogen wij onze kruiden anders: binnenshuis, op een plek in de (half)schaduw, los van elkaar en luchtig uitgespreid op een luchtdoorlatende ondergrond. Dat kan een dunne doek op een dienblad zijn

(waardoor de kruiden er niet bij het eerste zuchtje tocht afgeblazen worden) of een frame bedekt met een fijn rooster of gaas. En zijn de kruidenplanten groter, dan is een dun laken of een hor op een droogrek voldoende.



Voor het drogen van kleine bloemen en bladeren gebruiken wij een dienblad bedekt met gaas- of hordoeck.

KLEUR- EN GEURTEST

Goed gedroogde kruiden zijn mooi groen (niet gelig, bruinig of grijsig), als je ze tussen je vingers vermaalt maken ze een ritselend geluid en ze ruiken intens naar 'kruid' (niet muffig of zelfs al geurloos).

WILDE KRUIDEN EN BESSEN INVRIEZEN

Na een plukwandeling vriezen wij onze oogst - daslook, look-zonder-look of lijsterbes - heel vaak eerst in. Dan kunnen we daarna in alle rust het tijdstip bepalen waarop we alles willen verwerken en kan er niets mee misgaan. Wij vinden zelfs dat de smaak van de kruiden beter bewaard blijft als je ze invriest dan als je ze droogt. Bessen worden door het invriezen meestal een beetje papperig. Bij veel ervan, sleedoorn, lijsterbes, gele kornoelje of duindoorn, is dat zelfs een voordeel, omdat ze als ze ontdooien makkelijker hun sap afgeven en niet meer zo zuur smaken. Van bramen en frambozen kun je altijd nog heerlijke jam maken.

KRUIDENZOUT: MINDER GEBRUIKELIJK - HEEL ERG LEKKER!

Eenvoudiger kan bijna niet: pak na de plukwandeling je bosje kruiden, hak het zeer fijn, meng de kruiden met eenzelfde hoeveelheid onbewerkt zout van goede kwaliteit (zonder antiklontermiddelen, hoe grof of hoe fijn is niet van belang) en doe het vochtige mengsel in een goed afsluitbare glazen pot. Laat drie dagen intrekken en maal het daarna in de keukenmachine of met de staafmixer. Verspreid het kruidenzout over een bakplaat of een doek, laat drogen... en klaar is je hoogstpersoonlijke speciale kruidenzout van die dag.



Bloemenzout van korenbloemen.

KOSTBAAR GOEDJE: KRUIDEN IN AZIJN, OLIE EN ALCOHOL

Zelfgemaakte likeuren, oliën en azijnen zijn geen heksendrankjes. Ze nodigen uit om je creativiteit te gebruiken en zijn mooie, persoonlijke en gezonde cadeautjes van Moeder Natuur. Azijn, olie en alcohol zijn heel goed geschikt om werkzame bestanddelen van kruiden of vruchten in te destilleren. Na drie weken 'trektijd' heb je een subtiel, kruidig en gezond drankje.

KRUIDEN EN VRUCHTEN IN AZIJN

Snijd de verse kruiden of vruchten heel fijn. Vul een glazen pot voor een derde met de kruiden of vruchten en vul de pot tot aan de rand met appelazijn. Draai de pot goed dicht en zet hem drie weken op een warme plek, maar niet in de zon. Keer de pot regelmatig. Giet de kruidenazijn door een theezeeff in een (bij voorkeur) donkere, goed afsluitbare glazen fles. Voor een langere houdbaarheid kun je een theelepeltje azinessence toevoegen. De kruidenazijn is net zo lang houdbaar als de gebruikte azijn.

KRUIDEN EN VRUCHTEN IN OLIE

Laat de kruiden of vruchten eerst een paar uur drogen, want vers verwerkt gaan ze in olie snel schimmelen. Vul een glazen pot voor een derde met de fijngesneden kruiden of vruchten en vul de pot daarna tot de rand met goede

olijfolie (wordt minder snel ranzig dan andere oliën). Draai de pot niet strak dicht, zodat het resterende vocht beetje bij beetje kan ontsnappen. Je kunt de pot eventueel sluiten met een reep papieren theefilter of keukenrol dat je met plakband vastzet. Zet de pot op een warme plek uit de zon en keer hem regelmatig. Schenk de kruidenolie na drie weken door een theezeeff over in een schone, (bij voorkeur) goed afsluitbare fles. De kruidenolie is even lang houdbaar als de olie die je hebt gebruikt.

KRUIDEN EN VRUCHTEN IN ALCOHOL

Hiervoor kun je het best een smaakloze drank met een alcoholpercentage van 40% gebruiken, wodka bijvoorbeeld. Je gaat net zo te werk als voor het inleggen van kruiden of vruchten in azijn. Omdat alcohol heel lang houdbaar is, kun je de kruiden, wortels of vruchten rustig meerdere maanden in de alcohol laten trekken. Gebruik je bittere wortels als bijvoet, paardenbloem, wilde cichorei of jeneverbes, dan krijg je een maagbitter. Met vruchten als gele kornoelje of bramen en een handje kandijnsuiker maak je een makkelijk drinkbare likeur. Let op: alcoholische kruidenextracten zijn niet geschikt voor kinderen en zwangere vrouwen.

ALLES MOET GOED ONDERSTAAN

Hele takjes van kruiden in een zelfgemaakte kruidenazijn, -olie of -likeur zien er leuk uit, maar zijn niet aan te bevelen. Want als de azijn, olie of likeur geleidelijk wordt opgebruikt, gaat alles wat erboven uitsteekt gegarandeerd schimmelen.

Alcohol is een uitstekend conserveermiddel dat aroma's en werkzame bestanddelen van kruiden, bloemen en vruchten lang houdbaar maakt.





Pluk een paar handjes bessen tijdens je wandeling en maak er thuis iets lekkers van...

JAMS, CHUTNEYS EN SAPPEN

Om heerlijke vruchtenjams of -sappen te maken hoef je echt niet uren te plukken, te persen of te koken. Verzamel tijdens het wandelen gewoon een paar handjes winterfruit en maak er als je weer thuis bent voor jezelf een lekkere punch van. Of een potje jam om jezelf de komende weken mee te verwennen. Misschien heb je wel een appel-, peren- of pruimenboom

... bijvoorbeeld deze winterpunch van sleedoorn en rozenbottel.



in je tuin. Dan kun je je eigen oogst met wild fruit combineren. Meestal heb je aan een paar wilde besjes al genoeg om je jam een originele twist te geven.

EENVOUDIGE VRUCHTENPUNCH

Laat 2 handjes sleedoornbessen, 1 handje rozenbottels, 2 kopjes water en wat specerijen (bijvoorbeeld kruidnagel of kaneel en naar eigen smaak een beetje suiker) in een pan in 15 minuten langzaam tot moes koken. Voeg 2 kopjes appelsap (of wijn) toe. Warm het mengsel door, maar laat het niet meer koken. Giet de punch door een zeef. Meteen opdrinken.

JAM

Laat 500 g fruit, 250 g geleisuiker (2:1) en 1 kopje water zachtjes tot moes koken. Blijf steeds goed roeren en

laat alles zo'n 5 minuten op laag vuur zachtjes pruttelen. Zeef de pitten eruit. Vul schone, met heet water omgespoelde glazen potten met de nog warme moes en draai ze goed dicht.

CHUTNEYS

Door de karakteristieke, aromatische smaak is wild fruit heel goed geschikt

om er zurig-kruidige, zoetzure en hartig-pikante chutneys van te maken. Afhankelijk van de fruitsoort kun je op onderstaand basisrecept eindeloos variëren: meng 300 g fruit met 100 g suiker en 1/2 theelepel zout in een pan. Hak 1 uitje, een stukje gember en 1 Spaans pepertje fijn en schenk er 60 ml appelazijn bij. Roer het mengsel door

de vruchten in de pan en laat alles tot moes koken. Blijf steeds goed roeren om aanbranden te voorkomen. Doe de nog warme chutney in schone jampotjes en draai ze goed dicht. De chutney is minstens een jaar houdbaar.



Veel wilde vruchten hebben vrij grote pitten. Sommige zijn eetbaar, andere zijn giftig. Neem het zekere voor het onzekere en zeef altijd alle pitten eruit.



Voorjaarskruiden

Er zijn goede redenen om al in het vroege voorjaar wilde kruiden te gaan zoeken, want juist die bevatten heel veel ontslakkende, krachtige en bloedzuiverende werkzame stoffen die na de winter heel heilzaam voor ons zijn.

SCHERP

Scherpe stoffen als het naar knoflook ruikende allicine en mosterdolie met zijn peperige smaak hebben een antibacteriële werking, verbeteren de bloedsomloop en stimuleren het immuunsysteem. Ze zitten bijvoorbeeld in de in het wild groeiende look-zonder-look, daslook, herderstasje en pinksterbloem.

BITTER

Bitterstoffen in bijvoorbeeld paardenbloem, wilde cichorei en smalle weegbree bevorderen de aanmaak van spijsverteringssappen en hebben een antibacteriële werking, terwijl brandnetel en berk de nieractiviteit verhogen en daardoor urine- en vochtafdrijvend werken.

GEZONDE MIX

Elke wilde plant bevat zijn eigen mix van werkzame stoffen, vandaar dat elke individuele plant op net zoveel manieren de stofwisseling kan stimuleren.



Madeliefje

Klein maar fijn: madeliefjes hebben net zo'n geneeskrachtige werking als kamille en goudbloem en geven onze stofwisseling in het voorjaar een effectieve boost.



BLOEMENTHEE

Giet 250 ml heet water (het water mag niet meer koken) over een handje madeliefjes met steeltjes (er mogen ook een paar blaadjes bij zitten). Laat de thee 10 minuten trekken en zeef er dan de bloemetjes uit. Je kunt de thee niet alleen drinken, maar ook gebruiken om er wonden mee schoon te maken.

VANBINNEN GEEL,
VANBUITEN WIT

PASPOORT

NAAM: *Bellis perennis*
Korenbloemgewassen

BLOEITIJD: in zachte winters het hele jaar

HOOGTE: 3-15 cm

GROEIPLAATS: voedselrijke gras- en weilanden, gazons in tuinen en parken

KENMERKEN: bloemen met een geel hart en een witte krans; wortelrozet van gesteelde, spatelvormige blaadjes met een gekartelde bladrand

PLUKKEN: bloemen en blad

VOORJAARSKUUR

Als oersterke en zeer veel voorkomende wilde voorjaarsplant is het madeliefje een must in lentesoepen en voorjaarssa-



EEN FANTASTISCH MEDICIJN,
OOK VOOR KLEINE KINDEREN

lades. Het plantje zit namelijk boordevol mineralen als calcium, ijzer, kalium en magnesium, bovendien bevat het veel vitamine A en C. Gezonde bitterstoffen stimuleren bovendien de aanmaak van spijsverteringssappen die de stofwisseling op gang brengen. Alle bovengrondse plantendelen van de bladeren boven de stengel, bloemknoppen en bloemen kunnen rauw of gekookt worden gegeten.

VOOR IN- EN UITWENDIG GEBRUIK

Madeliefjes bevatten bovendien diverse geneeskrachtige plantenbestanddelen en

zijn daardoor ook een beproefd huismiddel bij hoest en huidaandoeningen: zeepstoffen (saponinen) zorgen ervoor dat vastzittend slijm in de bronchiën loskomt en weggehoest kan worden, beschermende looi- en slijmstoffen versterken en genezen zowel het inwendige maag- en darmslijmvlies als uitwendige huidwonden en eczeem.

OLIE EN ZALF

Madeliefjesolie kun je als een gezonde slaolie gebruiken, maar je kunt er ook een genezende huidolie van maken. Hak 2-3 handjes goed gedroogde

madeliefjes fijn en doe ze in een lege, schone glazen pot. Schenk zo veel olijfolie in de pot dat alle bloemetjes onderstaan, want alles wat uitsteekt kan gaan schimmelen. Laat de olie op een warme plaats 2-3 weken trekken; roer af en toe om. Schenk de madeliefjesolie door een papieren theefilter in een schone fles. Gekoeld is de olie minstens 3 maanden houdbaar.