

HET PAARDENBLOEMBOEK

Recepten voor eten, drinken,
gezondheid & schoonheid



Natasja van der Meer

TERRA

INHOUD

Woord vooraf	8
Naam	11
Geschiedenis	12
Botanie	16
Werkzame stoffen	19
Oogsten	20

ETEN 23

Aioli	26
Beignets	29
Brood	30
Chips	33
Flammkuchen	34
Gnocchi	37
Honing	38
Kappertjes	41
Koekjes	42
Molsla	45
Olie & azijn	46
Pannenkoekjes	49
Pesto	50
Risotto	53
Roerbak	54
Smeersel	57
Soep	58

Sorbet	61
Stampopot	62
Taco	65

DRINKEN 67

Chai	70
IJsthee	73
Koffie	74
Kruidenthee	77
Likeur	78
Sap	81
Siroop	82
Smoothie	85
Wijn	86

GEZONDHEID 89

Capsules	93
Kompres	94
Lippenbalsem	97
Olie	98
Oxymel	101
Worteltinctuur	102
Wrattenmelk	105
Zalf	106

SCHOONHEID

Badzout	113
Bodybutter	114
Scrub	117
Shampoo	118
Zeep	121
Zonnebrandcrème	125

CREATIEF

Bloemenkrans	130
Glazuur	133
Inkt	134
Krullen	137
Matje	138
Olieverf	141
Papier	142
Pigment	145
Pluizenbol	146
Textielverf	149
Touw	150
Waskrijt	153
Waterverf	154

109

127

DIEREN

Grazers	161
Huisdieren	162
Insecten	165
Vogels	166

TUIN

Compost	173
Gier	174
Kweken	177

Boeken, bronnen en inspiratie 181

Dankwoord 182

Colofon 184

157

169

WOORD VOORAF

In het vroege voorjaar, wanneer de natuur ontwaakt, zijn de paardenbloemen vaak de eerste bloemen die bloeien, een hoopvol teken van nieuw leven. Met zijn felle gele bloemen, als kleine zonnetjes in het gras, brengt hij een explosie van kleur in het landschap. En wanneer de bloemen veranderen in pluizenbollen, zorgt een zachte bries ervoor dat de zaadjes dansend door de lucht zweven. Een prachtig gezicht.

Toch wordt de paardenbloem in mijn ogen zwaar ondergewaardeerd, net als de brandnetel in mijn vorige boek (*Het brandnetelboek*, 2022). Hij wordt verwijderd uit gazons en tuinen als ongewenst kruid, 'onkruid' dus. Totaal onnodig en zelfs slecht voor de biodiversiteit. Deze bescheiden plant heeft veel te bieden. Vroeger wist men dit wel, maar wij zijn die kennis gaandeweg kwijtgeraakt. Verbind je met de natuur en je voorouders en (her)ontdek de paardenbloem!

Wist je dat je alle onderdelen van de paardenbloem kunt eten, zowel de wortels, bladeren, stengels als de bloemen? Je kunt er heerlijke en gezonde gerechten van maken zoals beignets en sorbetijs. Door de hoge concentratie vitaminen en mineralen is de paardenbloem zeer geneeskrachtig en wordt van oudsher ingezet als medicijn. Daarnaast kun je van de paardenbloem persoonlijke verzorgingsproducten maken zoals zeep en zonnebrandcrème. Je kunt de paardenbloem gebruiken voor het creëren van natuurlijke en plantaardige inkt, papier en touw.

De paardenbloem is uiteraard niet alleen gezond en goed voor mensen, maar ook voor dieren en andere planten. De grote hoeveelheid werkzame stoffen is voor dieren een uitstekende aanvulling op hun dagelijkse voeding. Voor insecten als bijen en vlinders is de paardenbloem een belangrijke leverancier van nectar en stuifmeel. En ook voor je tuin is de paardenbloem een nuttige bron van mineralen, die de bodem en andere planten gezond en sterk maken.

Kortom, de paardenbloem is een prachtige en krachtige plant! Waar andere planten moeite hebben om te groeien, vindt de paardenbloem altijd een weg, zelfs tussen stoeptegels of op arme grond. Hij laat ons zien hoe veerkrachtig de natuur is. De paardenbloem staat voor transformatie en doorzettingsvermogen. Ik hoop dat je door dit boek de veelzijdigheid en schoonheid van de paardenbloem zult leren waarderen, en dat je deze voortaan met andere ogen zult bekijken.

Natasja





Niet veel mensen weten dat je alles van de paardenbloem kunt eten; de wortel, stengel, bladeren én bloemen. Alle plantendelen zitten ook nog eens tjokvol vitaminen en mineralen! Deze waardevolle plant staat gewoon gratis bij je in de buurt om te plukken. Het is dan ook een gezond, duurzaam en goedkoop alternatief voor de groenten uit de winkel, die vaak bespoten zijn.

Vergeleken met gewone sla zit er in een handjevol paardenbloembladeren gemiddeld twintig keer meer vitamine A, vier keer meer vitamine B1, drie keer meer vitamine B2, twee keer meer vitamine B3, zes keer meer vitamine B6 en twaalf keer meer vitamine C dan in een handjevol sla! En dan heb ik het niet eens over de grote hoeveelheden mineralen die erin zitten, zoals calcium, fosfor, kalium, magnesium en ijzer.

Je kunt de bladeren heel goed rauw eten in een salade of roerbakken als spinazie. En wat dacht je van paardenbloemsorbet of heerlijke knapperige paardenbloembeignets?! In sommige andere landen liggen paardenbloembladeren als delicatessie in de winkel. Dit is speciaal gekweekt paardenbloemblad dat niet bitter smaakt, bij ons bekend als molsla. In dit boek vind je het recept hoe je molsla zelf kunt maken.

Er zijn heerlijke gerechten met paardenbloemen die doen denken aan bekende klassiekers, zoals honing van paardenbloemen. Veel mensen proeven geen verschil met bijenhoning. Doe af en toe een paar paardenbloemblaadjes door de rucolasalade; wedden dat niemand het merkt! Verrassend lekker zijn kappertjes gemaakt van de ongeopende bloemknopjes.

In verse en rauwe paardenbloemen zit uiteraard de meeste voedingswaarde. Was de bladeren goed en dep ze droog vóór gebruik. Spoel de bloemen bij voorkeur niet af, want dan verdwijnt het stuifmeel, dat ook heel lekker en voedzaam is. Alle recepten zijn volledig plantaardig, vegan dus, en voor 4 personen, tenzij anders vermeld.



BEIGNETS

Verrassend lekker



Een beignet is een van oorsprong Frans gerecht gemaakt van gefrituurd beslag en daarna dikwijls bestrooid met suiker. Je kunt hiervoor allerlei groente of fruit gebruiken, zo ook de bloemen van de paardenbloem. Verras je gasten met deze bijzondere traktatie bij de koffie of thee.

DOEN

- 1 Meng in een grote kom de bloem met de vanillesuiker, het bakpoeder en wat zout. Voeg al roerend met een garde steeds een beetje koud water toe, totdat het mengsel de dikte van pannenkoekenbeslag heeft.
- 2 Verhit in een grote pan de zonnebloemolie tot 180 °C. Haal de bloemhoofdjes door het beslag en frituur ze in de olie, totdat ze goudbruin van kleur zijn.
- 3 Schep de beignets uit de olie met een schuimspaan en leg ze op wat keukenpapier om uit te lekken.
- 4 Bestrooi de beignets met wat poedersuiker.

NODIG

- 200 g bloem
- 1 zakje vanillesuiker
- 1 zakje bakpoeder
- zout
- koud water
- 2 liter zonnebloemolie
- 2 handenvol bloemhoofdjes van de paardenbloem
- poedersuiker
- schuimspaan
- keukenpapier







MOLSLA

Zacht en smakelijk

Misschien heb je wel eens van molsla gehoord. Dit zijn jonge en gebleekte paardenbloembladeren. Deze zijn minder bitter dan volwassen bladeren, doordat ze afgedekt zijn geweest. Vroeger vonden ze dit soort bladeren in molshopen, vandaar de naam. Je kunt ze zelf bleken door een grote bloempot ongeveer tien dagen over de jonge bladeren te zetten. Dit stopt de aanmaak van bitterstoffen en maakt de bladeren zacht en smakelijk.

DOEN

- 1 Was de molsla en dep de bladeren droog. Snijd de tomaatjes in kwarten, de radijsjes en wortels in dunne plakjes en snipper de ui. Doe alles bij elkaar in een slakom.
- 2 Meng in een kommetje de balsamicoazijn en olijfolie met wat zout en peper. Giet de dressing over de sla en hussel het geheel goed door elkaar. Leg de bloemhoofdjes bovenop ter garnering.

NODIG

- 100 g molsla
- 12 trostomaatjes
- 8 radijsjes
- 2 wortels
- 1 rode ui
- scheut balsamicoazijn
- scheut olijfolie
- zout en peper
- 8 bloemhoofdjes van de paardenbloem



WIJN

Zonnekracht in een fles

Vang de kracht van de natuur in een fles en maak je eigen paardenbloemwijn. Het proces is eenvoudig en geeft je niet alleen voldoening, maar ook een prachtige wijn vol karakter en frisheid om van te genieten!

NODIG

- 8 handenvol verse lintbloemen van de paardenbloem
- sap van 2 sinaasappels
- 4 liter water
- 1 kg biologische rietsuiker
- 1 el wijngist
- trechter
- gistingsfles met waterslot van 5 liter
- kaasdoek
- 10 steriele beugelflessen van 500 ml
- etiketten

DOEN

- 1 Doe de lintbloemen met het sinaasappelsap in een pan. Giet het water erbij en voeg de suiker toe. Verwarm al roerend, maar laat niet koken!
- 2 Haal van het vuur af als de suiker is opgelost en laat afkoelen tot handwarm. Doe de wijngist erbij.
- 3 Giet het mengsel door de trechter in de gistingsfles en doe de stop met het waterslot erop.
- 4 Zet de fles op een koele, donkere plek en laat deze daar ongeveer vier weken gisten. Dit proces is klaar als je geen bubbels meer in het waterslot ziet.
- 5 Zeef de wijn door de kaasdoek en vul de beugelflessen tot een paar centimeter onder de dop. Plak er een etiket op met de inhoud en de datum.
- 6 Bewaar de flessen op een koele, donkere plek. Je kunt de wijn meteen proberen, maar hoe langer je deze laat staan, hoe lekkerder!







LIPPENBALSEM

Verzachtend en kalmerend



Als je last hebt van droge en gesprongen lippen, kun je deze heerlijke lippenbalsem van paardenbloem gebruiken. De balsem zit vol antioxidanten en vitaminen en werkt verzachtend en kalmerend. De vitamine E-olie beschermt tegen schade door uv-straling.

DOEN

- 1 Laat heel voorzichtig de paardenbloemolie, candelillawas en sheaboter in het au bain-mariepannetje smelten tot een egale vloeistof.
- 2 Haal van het vuur af en doe de druppels vitamine E-olie erbij voor de houdbaarheid. Giet de vloeistof in het potje of de lippenbalsemhouder. Laat afkoelen en hard worden.
- 3 Mocht de balsem voor jou te hard zijn, dan kun je het geheel nog eens verwarmen en laten smelten, en er dan iets meer olie bij doen. Als het juist te zacht is, doe je er iets meer was bij.

NODIG

- 4 el paardenbloemolie (zie p. 98)
- 1 el candelillawas
- 1 el sheaboter
- 4 druppels vitamine E-olie
- *au bain-mariepannetje*
- *klein potje of lippenbalsemhouder*





WORTELTINCTUUR

Zuiverend en versterkend

In de herfst trekt de kracht van de paardenbloem naar de wortels. Dit is dan ook de beste tijd om een tinctuur van de wortels te maken. De tinctuur werkt zuiverend en ontgiftend op de gal, nieren, lever.

NODIG

- 1 handvol verse paardenbloemwortels
- 400 ml wodka of jenever
- *steriele glazen pot van 500 ml met goed afsluitende deksel*
- *fijne zeef of kaasdoek*
- *8 flesjes van 50 ml van donker glas, liefst met druppelaar of pipet*
- *etiketten*

DOEN

- 1 Haal de aarde van de wortels af door ze goed af te spoelen of laat ze drogen waarna je de aarde eraf veegt met een borsteltje.
- 2 Snijd de wortels in kleine stukjes en doe ze in de steriele glazen pot. Giet de wodka of jenever erbij, schud even en doe de deksel op de pot.
- 3 Plak er een etiket op met de inhoud en de datum. Zet de pot vier tot zes weken weg en schud af en toe. Er kan zich op de bodem een witte melkachtige substantie vormen; dit is zetmeel en niet erg.
- 4 Zeef daarna de tinctuur en giet deze in de flesjes. Plak er een etiket op met de inhoud en de datum. Zet de flesjes weg op een koele, donkere plek.
- 5 Neem drie keer daags twintig druppels opgelost in water, gedurende maximaal drie weken. De tinctuur is ongeveer twee jaar houdbaar.







BADZOUT

Lekker ontspannen

Een beetje badzout met paardenbloemen in je (voeten)bad zorgt ervoor dat je huid zachter en gladder wordt. Het zuivert de huid, verwijdert bacteriën en helpt bij eczeem. Daarnaast werkt het ook nog eens heerlijk ontspannend voor je spieren en gewrichten.

DOEN

- 1 Meng alle ingrediënten goed door elkaar en doe in het potje.
- 2 Plak er een etiket op met de inhoud en de datum.
- 3 Voeg ongeveer tien schepjes badzout aan je bad toe. Bij een voetenbad zijn vijf schepjes voldoende.

NODIG

- 100 g zeezout
- 50 g epsom zout of bitterzout
- 15 g baking soda
- *glazen potje met deksel van 250 ml*
- *etiket*





ZEEP

Natuurlijk reinigend



Steeds meer mensen maken hun eigen zeep. Het is een uitgebreid proces maar heel leuk om te doen. Het resultaat is heerlijk ruikende zeep van natuurlijke ingrediënten, die je huid niet uitdroogt maar juist voedt. Deze zonnige paardenbloemen-zeep zit vol antioxidanten en vitaminen die verlichting geven bij huidproblemen. Daar word je vrolijk van!

DOEN

- 1 Verwarm de paardenbloemolie, kokosolie en cacaoboter in een rvs-pan tot alles gesmolten is. Zorg dat je hierbij niet boven de 50 °C komt.
- 2 Nu gaan we een loogoplossing maken. Dit is gevaarlijk spul, dus doe handschoenen aan en zet de veiligheidsbril op. Schenk de afgekoelde paardenbloemthee in de glazen schenkan en voeg daarna de loogkristallen toe (nooit andersom!). Roer, totdat alle kristallen zijn opgelost. De loogoplossing zal warm worden. Dek de kan af met een schoteltje en laat afkoelen tot 45 °C .
- 3 Giet al roerende met de garde de loogoplossing in de pan met de olie. Het verzepingsproces zal nu beginnen. Blijf roeren tot het mengsel een lobbige beslag. Dit kan best een tijdje duren. Als het te lang duurt, kun je hiervoor een staafmixer gebruiken.

Vervolg op p. 122



← cacaoboter

NODIG

- 450 g paardenbloemolie (zie p. 98)
- 350 g kokosolie
- 100 g cacaoboter
- 250 g afgekoelde paardenbloemthee (zie p. 77)
- 130 g loogkristallen
- 10 g etherische olie van grove den
- 10 g etherische olie van citroengras
- 1 tl kurkumapoeder
- 2 handenvol lintbloemen van de paardenbloem
- weegschaal
- keukenhandschoenen
- veiligheidsbril
- glazen schenkan
- keukenthermometer
- garde of staafmixer
- spatel
- siliconen zeepmal of cakeblik
- bakpapier
- handdoek





MATJE

Handgemaakte decoratie

Met lange en gedroogde stengels van de paardenbloem kun je verschillende creatieve dingen doen. Zo kun je een matje weven dat je kunt gebruiken als placemat of onderzetter. Je kunt ook meerdere van deze matjes aan elkaar naaien als een patchwork.

NODIG

- 6 handenvol lange en gedroogde paardenbloemstengels
- plakband
- eventueel een stompe naald en draad

DOEN

- 1 Dompel de stengels een minuutje in lauw water, zodat ze weer zacht en flexibel worden.
- 2 Plak een aantal lange en stevige stengels aan de bovenkant vast op je werkblad in verticale richting. Zorg dat ze op gelijke afstand van elkaar zitten.
- 3 Weef nu een stengel in horizontale richting, door de stengel de ene keer bovenlangs te laten lopen en de andere keer onderlangs. Schuif deze stengel helemaal naar boven tegen het plakband aan.
- 4 De volgende stengel weef je nu precies tegenovergesteld boven- en onderlangs. Schuif elke keer de stengel strak tegen de vorige aan. Herhaal dit tot je aan de onderkant bent gekomen van de verticale stengels.
- 5 Je kunt de uiteinden van de stengels terugsteken in het weefwerk of met naald en draad vastzetten.



