

Introductie

Waarom wilde planten eten die hier groeien:

Wilde planten ondersteunen beter je weerstand dan gekweekte groenten; zij bevatten meer inhoudsstoffen, vitaminen en mineralen. Planten die vrij groeien dienen zich tegen verschillende belagers te beschermen. Dit doen ze door stoffen aan te maken die giftig zijn voor hapgrage beesten.

Dit zijn de zgn. bio-actieve stoffen zoals o.a. salvestrolen. Deze beschermen ons tegen kankers.

Voorts zijn wilde planten de beste leverancier van vitaminen, mineralen en ondersteunen ze het beste je immuunsysteem.

Bovendien bevatten wilde planten 5 elementaire voedingsstoffen die nauwelijks nog in onze gekweekte groenten zijn terug te vinden en die ons lichaam niet zelf kan aanmaken maar belangrijk zijn voor het goed functioneren van het lichaam en het voorkomen van ziekte. Deze beschermende voedingsstoffen zijn: Chlorofyl, bitterstoffen, slijmstoffen, etherische oliën, looistoffen. Deze plantenstoffen zijn de basiselementen in zowel de westerse als Oosterse geneeskunde.

“Laat voedsel uw medicijn zijn, en uw medicijn uw voeding” was reeds 2500 jaar geleden het advies van Hippocrates, de vader van de geneeskunde.

Overzicht.

- 1) Bloemen/kruidenboter. Bladzijde 2.
- 2) Insalata di campo primavera (wilde lentesla) . Bladzijde 3.
- 3) Paardenbloemspread. Bladzijde 4.
- 4) Champignons met wilde kruidenkaas en walnoot . Bladzijde 5.
- 5) Rode biet-appelamuse met daslookmousse en vogelmuur. Bladzijde 6.
- 6) Groene lentefrittata. Bladzijde 7.
- 7) Springrolls. Bladzijde 8.
- 8) Is Japanse duizendknoop eetbaar? Bladzijde 10.
- 9) Crumble van rabarber en Japanse duizendknoop. Eerste recept. Bladzijde 12.
- 10) Crumble van rabarber en Japanse duizendknoop. Tweede recept. Bladzijde 14.
- 11) Onkruidpesto. Bladzijde 15.
- 12) Planten en hun eigenschappen. Bladzijde 16 - 19.

Bloemen/kruidenboter.

1 pakje roomboter

bloemen van vb bernagie, viooltjes, bieslook, daslook...en (wilde) kruiden zoals daslook, look-zonder-look etc.

Neem een mengkom en maak de boter zacht en fijn . Meng er dan de fijngesneden kruiden en bloemen door.

Vorm vervolgens met de hand hiervan een rol.

Leg wat plasticfolie op het werkblad en leg de rol hierop.

Bekleed de buitenzijde van de rol op een decoratieve wijze met overgebleven blad en bloemen. Draai de folie er rond en leg zo ingepakt enkele uren in de koelkast.

!!!Tip:

Als de rol hard genoeg is kan je hem gelijk met een scherp mes in schijven snijden. Leg de schijven naast elkaar in een doosje en met boterhampapier tussen de lagen. Zo kan je ze makkelijk invriezen en naargelang je er enkele nodig hebt ontdooien.

Insalata di campo primavera (wilde lentesla)

Ingrediënten:

voor 4 personen:

150 g jonge paardenbloemblaadjes

150 g jonge veldzuring

100 g malse daslook

50 g wilde rucola of veldkers

Vinaigrette:

50 ml extra virgin olijfolie

2 el witte wijnazijn of balsamico

zout-peper

Voor het serveren:

8 plakken bruschetta = ciabatta ingewreven met knoflook en wat olijfolie

12 kwarteleitjes, hardgekookt en gepeld

12 ansjovisjes op olie

Bereiding:

Maak de salade, giet de vinaigrette er over. Hussel wat door elkaar.

Garneer met de kwarteleitjes en de ansjovis. Serveer met de bruschetta.

Paardenbloemspread

Ingrediënten:

1 kopje (gesneden) paardenbloembladeren

1 kopje ontpitte en in stukjes gesneden dadels

1 kopje witte amandelen of amandelschilfers (gehakt of fijn gemaakt met de vijzel)

Geutje olijfolie

Snuifje zout

Enkele paardenbloemen voor de garnering

1 komkommer

Bereiding:

Voeg alle ingrediënten (behalve de paardenbloem en komkommer) samen en blender tot een grove massa. Indien het te dik is nog wat extra olijfolie toevoegen. De structuur mag wat grover blijven.

Snij de komkommer in dikke schijven. Leg een klein hoopje van de spread op elk schijfje.

Trek de gele lintbloemen uit de paardenbloemhoofdjes en garneer hiermee ieder komkommerhapje.

Champignons met wilde kruidenkaas en walnoot

Ingrediënten:

1 bakje champignons

1 pakje zachte geitenkaas (Philadelphia of zure room kan ook)

1 eetlepel (of meer naar smaak) van een selectie verse kruiden en bloemen zoals :

Kleine veldkers, paardenbloem (blad en bloem) , vogelmuur, veldzuring, madeliefje, zevenblad, look-zonder-look, daslook, pinksterbloem (blad en bloem)...

Zout en peper naar smaak

Halve walnoten

Bereiding:

Snipper de bloemen en kruiden fijn , houd wat bloempjes apart voor de afwerking.
Meng de bloemen en kruiden onder de kaas en breng op smaak met peper en zout.

Snij de steeltjes van de champignons en vul de hoedjes met de kruidenkaas.

Werk af met een halve walnoot en een bloemetje.

Rode biet-appelamuse met daslookmousse en vogelmuur

Ingrediënten:

Voor de daslookmousse:

250 g feta

1 bussel daslook

8 el olijfolie

een scheutje citroensap

peper en zout

Snijd de daslookbladeren fijn en doe alle ingrediënten in een blender. Laat draaien tot er een smeuijge mousse ontstaat. Voeg peper en zout toe naar smaak.

Voor de amuse:

3 gekookte rode bieten

3 appels (vb. Granny Smith)

Vogelmuurtopjes als versiering

Chiazaadjes als versiering

Haal het klokhuis uit de appels met de appelboor. Snijd de bieten en appels in dunne plakjes.

Leg de plakjes appel op een bord en leg hier een plakje biet op . Lepel in het midden een beetje daslookmousse en werk tenslotte af met wat chiazaad en een vogelmuurtopje.

Groene lentefrittata

Ingrediënten:

boter

2 sjalotten, zeer fijn gesneden

2 handvol verse netels en zevenblad (geblancheerd, uitgelekt en grof gesneden)

10 groene asperges

1 kopje

1/2 bos peterselie , fijngehakt

1 bosje basilicum, fijngehakt

4 eieren, op kamertemperatuur en losgeklopt

50 g geraspte kaas

peper en zout

Bereiding:

Blancheer de brandnetels en zevenblad. Snij ze daarna in stukjes.

Verwarm de oven voor op 180°C.

Smelt de boter in een ovenvaste pan en gaar er zachtjes de sjalotten in.

Roer in een kom de groenten, kruiden en de helft van de kaas door de eieren.

Kruid stevig af met peper en zout.

Giet het eimengsel in de ovenvaste pan met de gegaarde sjalotjes en laat op een zacht vuur stollen.

Strooi de resterende kaas er bovenop wanneer de eieren nog net niet zijn gestold.

Plaats de pan nog 5 minuten in de oven. Laat de frittata afkoelen en snij deze in punten. Serveer op kamertemperatuur.

* Eventueel kan je hier nog de wilde lentesalade bij serveren.

Springrolls

Ingrediënten:

Rijstpapier

100g Parelcouscous of rijst

1 appel

2-3 wortels (in julienne)gesneden

1/2 komkommer in dunne reepjes gesneden

1 chilipeper zonder zaad en in piepkleine stukjes gesneden

geraspte citroenschil

Citroensap

!!! Jonge Smalle weegbreeblaadjes, Kleine veldkers, Look-zonder-lookblad, jong blad van Zevenblad -(dit was vergeten tijdens de workshop..), alle fijngesneden en naar smaak toevoegen.

Eventueel kan je vb óók wat sojasaus, chilisau, honing...door de vulling scheppen.

Peper en zout

Kleine bloempjes voor decoratie

Bereiding:

Kook eerst de couscous zodat deze kan afkoelen.

Snij de wortels, komkommer in fijne lange reepjes. Verwijder het zaad van de chilipeper en snij deze in kleine stukjes.

De wilde plantendelen in fijne stukken snijden/hakken. De appel eveneens in kleine blokjes snijden van enkele mm, besprenkel ze met citroensap.

Meng de voorbereide ingrediënten dan in een kom, voeg de couscous toe en haal alles door elkaar.

Maak een glad oppervlak vrij en zet al het materiaal en ingrediënten binnen handbereik:

-Zet een bakje met lauwwarm water klaar om het rijstpapier in te weken.

Rijstpapier er naast.

- Kom met groenten/ couscous
- Scherp mes & snijplank
- Serveerschaal
- De kleine bloempjes voor decoratie

Werkwijze:

Doop het rijstpapier in het water, laat uitlekken en leg het op de tafel. Veeg overtollig water weg. Verdeel een streep vulling over het rijstpapier; laat onderaan ruimte om een overslag te hebben om over de vulling te trekken. Trek aan de onderzijde van het rijstpapier en sla het over de vulling. Plooi de zijkanten van het vel naar binnen. Rol op en trek goed aan tot een zo strak mogelijke rol.

Leg de springroll op de snijplank en snij hem in hapklare stukjes. Zet ze rechtop, met de vulling zichtbaar. Werk af met de bloempjes.



Is de Japanse duizendknoop eetbaar?

Ja, de Japanse duizendknoop (*Fallopia japonica*) is **eetbaar**, met name de **jonge scheuten**. Hij is zelfs niet giftig.

Hier zijn enkele belangrijke punten over de eetbaarheid van de Japanse duizendknoop:

- **Smaak en textuur:** De smaak wordt vaak vergeleken met **rabarber**, licht zuur en fris. De jonge stengels zijn mals en sappig, maar worden vezelig en taaier naarmate de plant ouder wordt.
- **Welke delen eten?** Eet alleen de **jonge scheuten** in het voorjaar (maart-april). Deze lijken op rood aangelopen asperges. De bladeren bevatten veel oxaalzuur, dus die kun je beter niet eten, net zoals bij rabarber.
- **Toepassingen in de keuken:** Je kunt de jonge scheuten op verschillende manieren bereiden:
 - **Zoet:** Net als rabarber kun je er compote, jam, siroop, crumble, taart of moes van maken.
 - **Hartig:** Je kunt ze wokken, stomen, koken als bijgerecht, in soepen, salades, stoofschotels of zelfs pesto.
 - Sommige mensen bleken de scheuten onder donkere doeken, vergelijkbaar met witlof, om de zure smaak te temperen.
- **Gezondheidsvoordelen:** De Japanse duizendknoop bevat resveratrol, een antioxidant die ook in druiven en rode wijn voorkomt. Resveratrol wordt in verband gebracht met ontstekingsremmende en cholesterolverlagende effecten. De plant is ook rijk aan vitamine A, vitamine C en mineralen.
- **Belangrijke waarschuwingen:**
 - **Invasieve exoot:** De Japanse duizendknoop is een zeer invasieve exoot die andere planten kan overwoekeren. Door de jonge scheuten te plukken en te eten, help je mee aan de bestrijding en het uitputten van de plant.
 - **Verspreiding voorkomen:** Gooi **nooit** plantmateriaal van Japanse duizendknoop (stengels, wortels, bladeren) in de groene container of op de composthoop. Zelfs een klein stukje kan uitgroeien tot een nieuwe plant. Gooi het bij het **restafval**.
 - **Besproeide locaties vermijden:** Pluk de plant niet op plaatsen waar hij mogelijk bespoten is met chemische bestrijdingsmiddelen

(bijvoorbeeld langs wegen, spoorlijnen of in openbaar groen). Ook uitlaatgassen en urine van dieren kunnen een rol spelen.

- **Oxaalzuur:** Hoewel de plant eetbaar is, bevat hij oxaalzuur. Eet het daarom met mate en niet elke dag in grote hoeveelheden.

Dus, als je de jonge scheuten plukt op een schone, onbespoten plek en het plantmateriaal op de juiste manier afvoert, kun je zeker experimenteren met de Japanse duizendknoop in de keuken!

Crumble van rabarber en Japanse duizendknoop. Eerste recept.

Het meest gevreesde onkruid van dit moment is de Japanse duizendknoop. Het zou zelfs funderingen aan kunnen tasten! Tot mijn verbazing hoorde ik dat je deze weekeraar kunt eten. Dat maakte me reuze nieuwsgierig! Toevallig is Japanse duizendknoop het enige onkruid dat níet in mijn tuintje voorkomt, dus ik moest even zoeken naar een geschikte oogstplek. Maar gelukkig bracht het tuintje achter de kerk uitkomst. Oogst trouwens alleen op plekken waarvan je zeker weet dat er geen bestrijdingsmiddelen zijn ingezet. De scheuten die in april/ mei opkomen zijn het meest geschikt voor consumptie.



Japanse duizendknoop is verre familie van de rabarber en daar lijkt het qua smaak en structuur dan ook het meeste op. Hoewel het een stuk minder zuur is dan rabarber. Dit heb je nodig voor een kleine portie crumble:

- Een grote appel
- 10 jonge Japanse duizendknoopstengels
- Een paar eetlepels rozijnen
- een paar theelepels kaneel
- een paar eetlepels bruine basterdsuiker

- 40 gram roomboter
- Twee eetlepels honing
- Een paar flinke scheppen havermoutvlokken

Schil de appel en snijd deze in kleine stukken. Verwijder de blaadjes van de Japanse duizendknoop en snij de stengels in plakjes.



Verwarm de appel, Japanse duizendknoop en de basterdsuiker met een scheut water in een pannetje. Laat op een laag vuur pruttelen totdat de stukjes zacht beginnen te worden. Voeg royaal kaneel toe en een paar eetlepels rozijnen.

Smelt ondertussen de roomboter in de magnetron en vermeng dit met de havermoutvlokken en de honing. Zorg dat je genoeg crumble hebt voor een laag van ongeveer 1 cm dik. Doe het appelmengsel in een klein ovenschaaltje en bedek het met het havermoutmengsel. Bak het geheel in de oven op 200 graden in 20 minuten bruin.

Eet smakelijk!

Crumble van rabarber en Japanse duizendknoop. Tweede recept.

Ingrediënten (± 6 pers.):

Een vergiet vol scheuten van de Japanse duizendknoop

± 300 g geschilde rabarber in stukjes van 2 cm

200 g boter

100 g rietsuiker

150 g havervlokken

bloem

2 zakjes vanillesuiker

Bereiding:

Was de scheuten, doe de blaadjes er af en snij ze in stukjes van 2 cm.

Meng de vanillesuiker met de rabarber en een paar lepels bloem, laat even staan.

Kneed de zachte boter met wat bloem, suiker en de havervlokken tot een grove korrelstructuur voor de crumble.

Meng de rabarber met de stukjes van de Japanse duizendknoop en stort dit in een ovenschaal.

Kruimel het crumblemengsel over de rabarber/ Japanse duizendknoop. Bak dit in de oven op 180°C gedurende 40 minuten.

Lekker bij bvb. ijs.

Onkruidpesto

Ingrediënten:

1 kopje mix wilde groene blaadjes zoals: zevenblad, brandnetel, vogelmuur, look-zonder-look, pinksterbloem, smalle weegbree.

2 teentjes look

1/2 kop walnoten/ hazelnoten of andere noten of pitten

citroensap

olijfolie

scheutje ahornsiroop

zout en peper

Mix alles met de blender/staafmixer. Voeg zoveel olijfolie toe dat het smeerbaar wordt.

Deze kan je gebruiken zoals een klassieke pesto bij de pasta maar ook als tapenade op een toastje.

Deze pesto kan je enkele weken in de koelkast bewaren of in kleine porties invriezen.

Planten en hun eigenschappen

Hieronder een kleine persoonlijke selectie uit de eetbare planten die worden gebruikt in de recepten.

Japanse duizendknoop (*Fallopia japonica*) groeit vaak langs vochtige bermen en ruige terreinen. Hij vormt in korte tijd zeer lange holle groene stengels met rode spikkels. De jonge scheuten kan je eten, eventueel schillen met de dunschiller. De *Japanse duizendknoop* zit vol vitamine A, mineralen en Resveratrol. Deze laatste stof zorgt ervoor dat je lichaam minder suiker opneemt, ondersteunt het hart en zou preventief werken tegen kanker. De plant wordt gebruikt bij de behandeling van o.a. Parkinson, Alzheimer, MS en de ziekte van Lyme. Het is echter niet aan te raden om deze plant veelvuldig te consumeren, omdat een te grote hoeveelheid Resveratrol de nieren kan beschadigen.

Daslook (*Allium ursinum*) is sterk verwant aan de knoflook. Je kunt daslook het beste in april, mei en juni plukken. Hij verspreidt bij kneuzing van het blad een sterke knoflookgeur. Alle delen van *Daslook* zijn eetbaar, van de knolletjes tot de onrijpe zaden. Meestal wordt het blad gebruikt. Het is wel opletten dat je absoluut zeker bent van de juiste determinatie: *Daslook* heeft enkele zéér giftige gelijkende broertjes zoals *Meiklokje* en *Herfsttijloos*. Bovendien groeien deze planten vaak in elkaars buurt. *Daslook* heeft een brede anti-microbiële werking (virus- en schimmeldodend), ondersteunt de darmflora, en werkt bloeddruk- en cholesterol verlagend. Bovendien werkt hij preventief bij hart -en vaatziekten (o.a. door vermindering van plaque op de vaatwanden, remmen van het aan elkaar klitten van de bloedplaatjes...)



Kleine veldkers (*Cardamine hirsuta*) groeit letterlijk overal; tussen de terrastegels, de moestuin... Hij is familie van de welbekende tuinkers en heeft dus die typische scherpe smaak. Alles aan de kleine veldkers is eetbaar, van blad tot bloem.



Pinksterbloem (*Cardamine pratensis*) is het grote zusje van de *Kleine veldkers*. We vinden deze vaak terug in weiden. Het jonge blad is het lekkerst, en de fijne lila bloemen geven een elegante toets aan slaatjes, kleine hapjes etc. Zowel *Pinksterbloem* als *Kleine veldkers* bevatten een hoog gehalte aan vitamines, (vnl. Vit C) mineralen en mosterdolie. Daardoor ontstaat er een stimulerende werking op de algemene stofwisseling én een bloedzuiverende en urinedrijvende werking. Deze planten hebben vooral invloed op maag, darmen, lever en nieren. *Pinksterbloem* wordt ingezet bij verminderde eetlust, verstoorde darmflora en reinigingskuren.



Zevenblad (*Aegopodium podagraria*). Welke tuinier kent hem niet? Dit schijnbaar onuitroeibaar onkruid is de nachtmerrie van haast elke tuinier. Tot je ontdekt dat zevenblad een heerlijke wilde bladgroente is...

In de vrije natuur vind je *Zevenblad* vaak in bosranden en ruigten. Het jonge blad is het lekkerst en kan je vb. gebruiken in de plaats van selder of spinazie. Meestal meng ik het met ander wild groen tot een gerecht. *Zevenblad* heeft een urinedrijvende en urinezuur verwijderende werking en wordt dus in de natuurgeneeskunde ingezet bij reumatische aandoeningen.



Veldzuring (*Rumex acetosa*) kan je vinden in bermen, weiden. Eet deze *Veldzuring* jong, voor de rozerode bloei-aar komt. Omdat zuring rijk is aan oxaalzuur kan het beter niet dagelijks op het menu staan: oxaalzuur kan o.a. nierstenen bevorderen, en de opname van mineralen in de darm tegenwerken. *Veldzuring* is één van de kruiden bij paling-in-'t-groen. Het kan ook een smakelijke toevoeging zijn aan salade, saus bij vis.



Paardenbloem (*Taraxacum officinalis*) is algemeen te vinden in weiden, bermen. Omdat *Paardenbloembladeren* bitterder worden als ze groter zijn kan je best kleine, jonge blaadjes verzamelen. Ook de gele lintbloemen zijn eetbaar, evenals de wortel. De wortel kan je best opgraven in het najaar, dan zitten er de meeste actieve (bitter)stoffen in. *Paardenbloemworteltinctuur* kan nuttig zijn bij een slechte leverwerking (of veelvuldige alcoholconsumptie). Voorts werken ook de bladeren in op de lever, gal en maag.

Brandnetel (*Urtica dioica* Grote brandnetel- *Urtica urens* Kleine brandnetel) De *brandnetel* is de rijkste chlorofyl-leverancier van onze wilde planten, dus een super-ontgifter! Het blad kan gebruikt worden tot aan de bloei; ook het zaad kan je gebruiken. Meestal gebruik ik het blad zoals spinazie. De *brandnetel* heeft vele geneeskrachtige eigenschappen van ontstekingwerend, anti-allergisch, bloedzuiverend, tot de behandeling van prostaatproblemen toe.

Vogelmuur (*Stellaria media*) is een algemeen (on)kruid, tjokvol vitaminen en mineralen. Je kan er een groene smoothie mee maken als gezond drankje bij 't ontbijt. De kleine bloeiende topjes zijn ook een verfijnde afwerking die zelfs in sterrenzaken worden gebruikt. Alle delen van het plantje zijn eetbaar. Het kruid bevordert een goede werking van de schildklier, die o.a. een rol speelt in het regelen van de lichaamstemperatuur. Niet onbelangrijk voor vrouwen in de menopauze want hierdoor is het effectief in het voorkomen/verhelpen van zgn.opvliegers. *Vogelmuur* zorgt er bovendien mee voor dat voedselverwerking en -verbranding op peil blijft, zodat je je gewicht onder controle kan houden.

