

## WILDPLUK COMPENDIUM



# WILDPLUK COMPENDIUM

DE COMPLETE EETBARE FLORA VAN DE LAGE LANDEN

MARION DE KORT

## Colofon

© 2021 GratisGezondheid/ WildGroen  
Wildpluk Compendium, eetbare flora van de Lage  
Landen

ISBN: 978-90-76189-91-8  
NUR-code 428

Auteur en fotografie binnenwerk, uitgezonderd de  
rozenlikeur: Marion de Kort  
Fotografie rozenlikeur: Johan Lubbers  
Fotografie cover: Johan Lubbers  
Vormgeving: Ivar Hamelink

Ben je als lezer ervan bewust dat jij als mens een  
niet-gemiddelde unieke persoon bent en dat elke mens  
anders op plantenstoffen kan reageren dan beschre-  
ven in dit boek. Alsook dat planten stoffen kunnen  
bevatten waarvan de auteur nog niet op de hoogte is  
en die dus niet in dit boek opgenomen zijn. Hoewel dit  
boek zo zorgvuldig als mogelijk is samengesteld, kan  
de auteur niet garanderen dat de informatie volledig is.

Dit boek is bedoeld als informatiebron. De auteur en  
andere betrokkenen bij dit boek zijn op geen enkele  
wijze verantwoordelijk en aanvaarden geen enkele  
aansprakelijkheid voor de gevolgen van het toepassen  
van de informatie in dit boek. De lezer is zelf verant-  
woordelijk voor zijn of haar eigen onderzoek en het  
verifiëren van informatie.

Niets uit deze uitgave mag worden overgenomen,  
opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand,  
verveelvoudigd en/ of openbaar worden gemaakt  
zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de  
auteur.

## INHOUDSOPGAVE

<b>Gebruik en verantwoording van het Wildpluk Compendium</b>	7
<b>Hoofdstuk 1: De eetbare flora van de Lage Landen</b>	15
1.1 Zaadplanten: bedektzadigen (bloemplanten)	17
1.2 Zaadplanten: naaktzadigen (naaldbomen)	353
1.3 Sporenplanten: mossen	361
1.4 Sporenplanten: paardenstaarten	365
1.5 Sporenplanten: varens	369
1.6 Sporenplanten: wolfsklauwachtigen	379
1.7 Wieren: zeewieren	383
<b>Hoofdstuk 2: Basisbereidingswijzen en speciale recepten</b>	389
<b>Hoofdstuk 3: Oogstkalender</b>	427
<b>Hoofdstuk 4: De eetbare tuin</b>	439
<b>Hoofdstuk 5: Wilde planten in de voeding</b>	447
5.1 Wat je moet weten voor je wilde planten gaat eten	448
5.2 De natuur: mijn dokter en supermarkt	449
<b>Hoofdstuk 6: Plantenstoffen</b>	451
6.1 Belangrijke plantenstoffen	452
6.2 Wat te doen bij vergiftiging	458
<b>Bibliografie</b>	462
<b>Noot van de auteur</b>	469
<b>Plantenregister</b>	471

## GEBRUIK EN VERANTWOORDING

### GEBRUIK EN VERANTWOORDING VAN HET WILDPLUK COMPENDIUM

Dit standaardwerk voor de wildplukker biedt een encyclopedisch overzicht van de (on)eetbaarheid van onze flora. De therapeutische kant van de planten wordt ook belicht. Tegelijk is het een kookboek om culinair mee aan de slag te gaan. Wie graag tuiniert vindt in dit boek een schat aan inheemse eetbare planten die graag samenwerken met onze fauna. Of je nu een kleine stadstuin hebt, pioniert met een voedselbos of misschien zelfs met een eetbaar landschap, plant dan in plaats van exoten eens lage landen natuur!

### WELKE PLANTEN ZIJN IN DIT COMPENDIUM OPGENOMEN

Wanneer een plant zich naar zekere maatstaven voldoende lang in onze natuur heeft weten te handhaven krijgt de plant een bepaalde status (oorspronkelijk inheems, inheems, ingeburgerd). Je vindt in het Wildpluk Compendium alle in de natuur van de Lage Landen (Nederland, België, Luxemburg) groeiende landplanten, zonder onderscheid naar status. Verder zijn de adventief voorkomende (incidenteel in onze natuur verschijnende) landplanten opgenomen en de in het openbaar groen aangeplante soorten die voor de wildplukker interessant zijn. De in het Nederlands en Belgisch zeewater groeiende wieren worden zijdelings behandeld.

Het plantenrijk wordt onderverdeeld in de afdelingen zaadplanten, sporenplanten en wieren (algen). Conform is het plantenrijk in dit compendium opgenomen.

### ZAADPLANTEN

- BEDEKTZADIGEN (BLOEMPLANTEN)
- NAAKTZADIGEN (NAALDBOMEN)

### SPORENPLANTEN

- MOSSEN
- PAARDENSTAARTEN
- VARENS
- WOLFSKLAUWACHTIGEN

### WIJEREN

- ZEEWIJEREN

## RANGSCHIKKING VAN PLANTEN

In de plantentaxonomie worden planten op basis van hun vegetatieve kenmerken, en recent ook DNA-ontleding, onderverdeeld in plantenfamilies. Families worden verder verdeeld in plantengeslachten. De geslachten worden gevormd door verwante plantensoorten. Overeenkomstig staan de planten in het Wildpluk Compendium alfabetisch geordend naar familie-geslacht(en)-soort(en).

Wanneer je diverse flora's naast elkaar legt, dan ontdek je dat er binnen de plantentaxonomie (wetenschap die zich bezighoudt met het ordenen van planten op basis van de vegetatieve en genetische eigenschappen) verschillende systemen naast elkaar bestaan. Sommige plantenfamilies worden door het ene systeem wel erkend en door het andere systeem niet. Daar waar meerdere indelingen voorkomen wordt dit vermeld.

## CRITERIUM VOOR DE (ON)EETBAARHEID VAN EEN PLANT

Er wordt door de wetenschap niet alleen onderzoek gedaan naar de vegetatieve en genetische eigenschappen van planten. Er wordt ook onderzoek verricht naar de fytochemie van een plant (plantenstoffen). De plantenstoffen zijn voor de wildplukker belangrijke informatie want zij bepalen de (on)eetbaarheid van een plant!

Wanneer je dit boek met andere literatuur vergelijkt, dan zal je constateren dat diverse planten die in dit compendium niet als voedingsmiddel geschikt worden geacht, in andere bronnen wel als eetbaar worden aangeduid. Waarom? Het algemene criterium voor de beoordeling of een plant eetbaar is, is dat de plant van oudsher gegeten wordt. De consumptie van diverse wilde planten geschiedt van origine echter niet als voedingsmiddel, maar als fytotherapeuticum (geneeskrachtige plant): een bepaalde hoeveelheid gedurende een afgebakende tijdsduur, precies genoeg om het lichaam de benodigde prikkel tot genezen te geven. Daarna wordt de plant weer uit het menu geweerd. Er is dus een beduidend verschil tussen eetbaar zijn en geschikt zijn als voedingsmiddel. Om inzicht te verkrijgen in de mate van eetbaarheid zijn voor dit compendium met zorg de beschikbare wetenschappelijke analyses van de fytochemische eigenschappen van de planten bestudeerd. Door middel van groene sterren wordt aangegeven in welke hoedanigheid een plant eetbaar is:

- \*\*\* Geschikt als voedingsmiddel
- \*\* Geschikt als eetbare decoratie of als smaakmaker
- \* Risicovol

Lees voordat je wilde planten gaat eten eerst de beschrijving van de plantenstoffen [hfst. 6 en 5.1]. zodat je inzicht hebt in de mogelijke schadelijke invloed van plantenstoffen op je gezondheid. Uiteraard hebben wilde planten ook een grote gezondheidsondersteunende invloed. Sterker nog, in onze tegenwoordige groente is nog maar weinig potentie over van de oorspronkelijke wilde plant waaruit de groente gekweekt is. Wilde planten zijn een onmisbare schakel in gezondheid [hfst. 5.2].

## CHEMOTAXONOMIE

De chemotaxonomie classificeert planten op basis van hun fytochemische eigenschappen. Deze tak van de wetenschap is voor de wildplukker uiterst interessant. Wanneer je weet

dat bepaalde schadelijke stoffen karakteristiek zijn voor een plantenfamilie, dan weet je dat je alle planten uit die familie beter niet opeet. Evenzo geldt dat omgekeerd. In het Wildpluk Compendium is naast de plantentaxonomie ook de chemotaxonomie opgenomen; als de fytochemie van een plantenfamilie bekend is, dan staat dit vermeld.

## WAAR DIT COMPENDIUM NIET VOOR BEDOELD IS

Dit boek is geen flora voor het determineren van planten. Voor het determineren van planten zijn reeds ruimschoots uitstekende informatiebronnen beschikbaar.

## WAT HET COMPENDIUM JE WEL BIEDT

Het Wildpluk Compendium biedt je kennis van de (on)eetbaarheid van onze planten. Dit op basis van fytochemisch onderzoek, ten doel een degelijke grondslag te verstrekken in de vraag of en in welke mate een plant eetbaar is.

## WILDPLUKKEN IS BIJ WET VERBODEN

Mogelijk suggereert de titel Wildpluk Compendium dat de in dit boek genoemde planten vrij in het wild te plukken zijn. Wildplukken is echter verboden. Vraag altijd toestemming aan de eigenaar van het gebied waar je wilt wildplukken. Pluk nooit zodanig dat je oogst tot kaalslag leidt. Laat zeldzame soorten sowieso staan ook al worden ze in dit boek genoemd. Het is helaas zo dat sommige van de gastronomisch aantrekkelijkste planten uiterst zeldzaam in onze natuur voorkomen. Ze zijn opgenomen in het Wildpluk Compendium omdat een encyclopedisch overzicht geen naslagwerk kan zijn als het niet volledig is. Gelukkig zijn er ook talloze smakelijke wilde planten die als on(gewenst)kruid worden beschouwd en die grondeigenaren vaak liever kwijt dan rijk zijn. Dat komt goed uit, want jij eet ze graag op!

## NAAR MEER NATUUR

Het is evenwel geenszins verboden eetbare natuur te realiseren en diverse gemeenten ondersteunen dit tegenwoordig zelfs met het ter beschikking te stellen van grond. Neem initiatief tot het creëren van eetbare natuur! Sluit je aan bij één van de talloze projecten om braakliggende grond om te toveren in een eetbaar paradijs en je kunt naar hartenlust wildplukken.

Wilde eetbare planten zijn uitstekend in een tuin te integreren, hoe klein deze tuin ook is. Pak je het grootser aan? Onze inheemse eetbare planten zijn bij uitstek geschikt voor de realisatie van een voedselbos en zelfs een eetbaar landschap, waar ook onze fauna blij mee is. Om je op weg te helpen is bij de plantenbeschrijvingen het onderwerp tuinen opgenomen. In hoofdstuk 4 vind je daarvan een samenvattend overzicht.

Stoeptegel eruit, de wilde plant erin! De verwondering dat in zo'n klein zaadje een plant verstopt zit. Een plant van kiem tot en met bloei volgen is voor de wildplukker bovendien enorm leerzaam. Je leert de plant in al zijn stadia (her)kennen. En, ook niet onbelangrijk, wordt het een gezellige beestenbende. Er verschijnen talloze diertjes die ook graag een hapje van je planten smullen.

Marion





Hoofdstuk 1

**De eetbare flora  
van de lage landen**



## 1.1 Zaadplanten: bedektzadigen (bloemplanten)

Zaadplanten produceren zaden.

Zaadplanten worden onderverdeeld in bedektzadigen (bloemplanten) en naaktzadigen (naaldbomen).

Bedektzadigen planten zich voort door middel van bloemen met vrouwelijke en mannelijke bloeiwijzen. De zaden die ze produceren liggen in een vrucht.

## AMARANTENFAMILIE

AMARANTHACEAE

De amarantenfamilie wordt algemeen erkend door de verschillende taxonomische systemen. De omschrijving van de familie wisselt echter.

### Fytochemie

Onbekend door wisselende taxonomische indelingen.

### AMARANT GESLACHT

(Amaranthus)

- Basterdamarant - syn. groene amarant (A. hybridus subsp. hybridus)<sup>\*\*\*</sup>
- Franse amarant - syn. Bouchon's amarant (A. hybridus subsp. bouchonii)<sup>\*\*\*</sup>
- Kattenstaartamarant (A. caudatus)<sup>\*\*\*</sup>
- Kleine majer (A. blitum - syn. A. lividus)<sup>\*\*\*</sup>
- Nurfamarant (A. blitoides)<sup>\*\*\*</sup>
- Papegaaienkruid (A. retroflexus)<sup>\*\*\*</sup>
- Witte amarant (A. albus)<sup>\*\*\*</sup>

### Eigenschappen

In alle plantendelen zijn prominent saponinen aanwezig. Verder bevatten de bladeren een behoorlijk gehalte aan looistoffen.

### Culinair

Eetbare plantendelen: blad en zaad.

#### Groene plantendelen

De jonge, nog zachte bladscheuten van amarant kun je als groente roerbakken, stoven, koken of als salade verwerken. Nuttig ze niet in grote hoeveelheid.

Naarmate de plant volwassen wordt, wordt de smaak bitter. Dit wordt veroorzaakt door een toename van de saponinen. Eet de bladeren dan niet meer.

#### Zaden

Het belangrijkste eetbare deel van de amarant zijn de zaden. Het zaad is populair vanwege zijn rijkdom aan vitaminen, mineralen en eiwitten, alsook het gegeven dat de zaden glutenvrij zijn. Dit heeft amarant tot een hoog kwaliteitsalternatief gemaakt voor de glutenbevattende broodgranen. Culinair beschouwd kun je de zaden nuttigen als spruitgroente, koken als graanvervanger, poffen en gebruiken in muesli of bijvoorbeeld tot meel vermalen om te verwerken in brood. Consumeer de zaden echter met mate. Amarantzaden bevatten namelijk veel saponinen, wat de zaden in feite ongeschikt maakt om intensief te eten. Deels kun je de saponinen uitspoelen door de zaden een nacht in water te weken en het weekwater weg te gooien.

### Tuinieren

Eénjarige planten. Omgewerkte, matig voedselrijke grond. Zon. Moestuin.

## ANJERFAMILIE

CARYOPHYLLACEAE

### Fytochemie

In meer of mindere mate bevatten alle planten uit de anjerfamilie saponinen. De eetbaarheid van de planten in deze familie wordt bepaald door het saponinengehalte. Diverse planten hebben zo'n hoog saponinengehalte dat ze niet als voedingsmiddel geschikt zijn. Maar je vindt in deze familie ook verschillende smaakvolle eetbare planten. Verder bevat deze familie mooie eetbare bloemen, inclusief de bloem van de naamdrager van deze familie: de anjer. Jawel, de bloem die je voor in de bloemen-vaas kunt kopen. Die groeit zo maar wild in onze natuur!

### ANJER GESLACHT

(Dianthus)

- Karthuizer anjer (D. carthusianorum)<sup>\*\*</sup>
- Prachtanjer (D. superbus)<sup>\*\*</sup>
- Ruige anjer (D. armeria)<sup>\*\*</sup>
- Steenanjer (D. deltoides)<sup>\*\*</sup>

Karthuizeranjer [F] wordt ook geschreven als karduizeranjer. Je wilt graag de anjer oogsten? Helaas is de anjer in onze natuur zeldzaam. Je kunt de anjer een handje helpen door geen anjers te wildplukken maar ze in je tuin te zaaien!

### Eigenschappen

De groene plantendelen zijn rijk aan saponinen en daarom niet geschikt als voedingsmiddel. De kroonblaadjes bevatten slechts weinig saponinen.

### Culinair

Eetbare plantendelen: kroonblaadjes.

#### Bloemen

Je kunt de kroonblaadjes gebruiken als eet-

bare decoratie. Tot in de zomer ontluiken voortdurend nieuwe bloemen.

### Tuinieren

Afhankelijk van de soort is de anjer een één- tot meerjarige plant. Zon. Voedselarme grond. Afhankelijk van de anjersoort zure tot kalkhoudende grond en een droge tot vochtige bodem. Anjers zijn met hun langdurige en mooie bloei een fleurige aanwinst in de tuin en geliefd bij diverse insecten.

### BOLDERIK GESLACHT

(Agrostemma)

- Bolderik (A. githago)

### Eigenschappen

Ongeschikt als voedingsmiddel. De bolderik groeide vroeger als onkruid in graanakkers. Bij de graanoogst kwamen de zaden tussen de graankorrels en vervolgens in het broodmeel terecht. De (dodelijke) vergiftigingen die hierdoor optraden worden toegeschreven aan het hoge saponinengehalte van de zaden. Vermoedelijk is de giftigheid echter niet uitsluitend aan de saponinen te danken. Er is namelijk een behoorlijke zaadconsumptie nodig om dodelijke saponinvergiftiging op te wekken. Recent onderzoek heeft uitgewezen dat de giftigheid mogelijk ook wordt veroorzaakt door de productie van RIP's (Ribosome Inactivating Protein). Wat onomkeerbare remming van de eiwitsynthese teweegbrengt en leidt tot celdood [144].

### BREUKKRUID GESLACHT

(Herniaria)

- Behaard breukkruid (H. hirsuta)
- Kaal breukkruid (H. glabra)

### Eigenschappen

Ongeschikt als voedingsmiddel. Hoog saponinengehalte.

*Therapeutisch*

Het hoge saponinegehalte verstrekt de plant diuretische (de urineproductie bevorderende) en expectorerende (het loskomen en ophoesten van slijm bevorderende) eigenschappen. Volksgeneeskundig gebruikte plant.

**DRIENERFMUUR GESLACHT**

(Moehringia)

- Drienerfmuur (*M. trinervia*)\*\*\*

**Eigenschappen**

De plant bevat in milde mate saponinen.

**Culinair**

Eetbare plantendelen: bovengrondse delen.

*Groene plantendelen en bloemen*

Drienerfmuur is vrij vezelig en heeft geen malse beet. Uitsluitend de jonge scheuten en, bloeiende, topscheuten zijn gastronomisch enigszins aantrekkelijk. Deze plantendelen kun je klein gehakt als rauwe bladgroente nuttigen of verwerken in een gerecht dat slechts een zeer korte garings-tijd heeft, zoals een omelet. Je kunt de plant ook in stamp verwerken. Kook de plantendelen niet mee want dan verpieteren ze. Voeg ze pas toe wanneer de aardappelen zijn afgegoten en gestampt.

**Tuinieren**

Eénjarige plant. Drienerfmuur groeit graag in de halfschaduw van een uit loofbomen bestaande bosrand.

**GIPSKRUID GESLACHT**

(Gypsophila)

- Gipskruid (*G. muralis*)

**Eigenschappen**

Ongeschikt als voedingsmiddel. Hoog saponinegehalte.

**GRONDSTER GESLACHT**

(Illecebrum)

- Grondster (*I. verticillatum*)

**Eigenschappen**

Ongeschikt als voedingsmiddel. Hoog saponinegehalte.

**HARDBLOEM GESLACHT**

(Scleranthus)

- Eénjarige hardbloem (*S. annuus*)
- Overblijvende hardbloem (*S. perennis*)

**Eigenschappen**

Ongeschikt als voedingsmiddel. Hoog saponinegehalte.

**HEELBEEN GESLACHT**

(Holosteum)

- Heelbeen (*H. umbellatum*)

**Eigenschappen**

Ongeschikt als voedingsmiddel. Hoog saponinegehalte.

**HOORNBLOEM GESLACHT**

(Cerastium)

- Akkerhoornbloem (*C. arvense*)\*\*
- Bleke hoornbloem (*C. glutinosum*)\*\*
- Gewone hoornbloem (*C. fontanum* subsp. *vulgare*)\*\*
- Kluwenhoornbloem (*C. glomeratum*)\*\*
- Scheve hoornbloem - syn. kleine hoornbloem (*C. diffusum*)\*\*
- Steenhoornbloem (*C. pumilum*)\*\*
- Zandhoornbloem (*C. semidecandrum*)\*\*

In sommige flora's worden van de gewone hoornbloem twee variëteiten onderscheiden: de gewone hoornbloem (*C. fontanum* subsp. *vulgare*) en de glanzige hoornbloem (*C. fontanum* subsp. *holosteoides*).

**Eigenschappen**

De bovengrondse plantendelen worden in diverse boeken en op websites als eetbaar aangeduid. De planten bevatten echter een dusdanig hoog saponinegehalte dat zij geenszins smakelijke of bepaald gezonde etenswaar zijn. Je kunt de bloeiende toppen eventueel als eetbare decoratie verwerken. Er zijn in de natuur echter lekkerdere planten te vinden.

**KOEKRUID GESLACHT**

(Vaccaria)

- Koekruid (*V. hispanica*)\*\*

**Eigenschappen**

De groene plantendelen zijn rijk aan saponinen. De kroonblaadjes bevatten slechts weinig saponinen.

**Culinair**

Eetbare plantendelen: kroonblaadjes. Ook de groene plantendelen worden in diverse bronnen als eetbaar aangeduid. Deze plantendelen bevatten echter een dusdanig hoog saponinegehalte dat zij geenszins smakelijke of gezonde etenswaar zijn.

*Bloemen*

Je kunt de kroonblaadjes gebruiken als eetbare decoratie. Koekruid bloeit in de zomer.

**Tuinieren**

Eénjarige plant. Zon. Voedselarme, kalkhoudende grond.

**MANTELANJER GESLACHT**

(Petrorhagia)

- Slanke mantelanjer (*P. prolifera*)\*\*

**Eigenschappen**

De groene plantendelen zijn rijk aan saponinen en ongeschikt als voedingsmiddel. De kroonblaadjes bevatten weinig saponinen.

**Culinair**

Eetbare plantendelen: kroonblaadjes.

*Bloemen*

Je kunt de kroonblaadjes gebruiken als eetbare decoratie. De plant bloeit vanaf het late voorjaar tot in de zomer.

**Tuinieren**

Eénjarige plant. Zon. Voedselarme, kalkhoudende grond.

**POLYCARPON GESLACHT**

(Polycarpon)

- Kransmuur (*P. tetraphyllum*)

**Eigenschappen**

Ongeschikt als voedingsmiddel. Hoog saponinegehalte.

**RIEMPJES GESLACHT**

(Corrigiola)

- Riempjes (*C. litoralis*)

**Eigenschappen**

De bovengrondse plantendelen worden in diverse boeken en op websites als eetbaar aangeduid. De plant bevat echter een dusdanig hoog saponinegehalte dat hij geenszins smakelijke of gezonde etenswaar is.

**SCHIJNSPURRIE GESLACHT**

(Spergularia)

- Gerande schijnspurrie (*S. media*)
- Rode schijnspurrie (*S. rubra*)
- Zilte schijnspurrie (*S. salina* - syn. *S. marina*)

**Eigenschappen**

De jonge scheuten worden in diverse bronnen als eetbaar aangeduid. De planten bevatten echter een dusdanig hoog saponinegehalte dat zij geenszins smakelijke of gezonde etenswaar zijn.

**SILENE GESLACHT**

(Silene)

- Avondkoekoeksbloem (S. latifolia - syn. S. latifolia subsp. alba)\*\*
- Besarjelier (S. baccifera - syn. Cucubalus baccifer)\*\*
- Blaassilene (S. vulgaris)\*\*
- Dagkoekoeksbloem (S. dioica)\*\*
- Echte koekoeksbloem (S. flos-cuculi - syn. Lychnis flos-cuculi)\*\*
- Franse silene (S. gallica)\*\*
- Kegelsilene (S. conica)\*\*
- Nachtkoekoeksbloem (S. noctiflora)\*\*
- Nachtsilene (S. nutans)\*\*
- Oorsilene (S. otites)\*\*

**Eigenschappen**

De groene plantendelen zijn rijk aan saponinen. De kroonblaadjes bevatten slechts weinig saponinen.

**Culinair**

Eetbare plantendelen: bloem. De bladeren van silenesoorten worden in diverse boeken en op websites eveneens als eetbaar aangeduid. Zij bevatten echter een dusdanig hoog saponinengehalte dat zij in feite niet als voedingsmiddel geschikt zijn.

*Bloemen*

Je kunt de kroonblaadjes gebruiken als eetbare decoratie. De kelkblaadjes zijn eetbaar, maar slechts van enkele soorten smaakvol. De diverse silenesoorten bloeien vanaf het late voorjaar tot in de zomer.

*Groene plantendelen*

In de Zuid-Europese landen worden de jonge voorjaarsscheuten van blaassilene [F] als delicatessen genuttigd. In Nederland en België is het nuttigen van blaassilene met een opmars bezig. Eet de scheuten vanwege het behoorlijke gehalte aan saponinen zeer matig, dus incidenteel als een delicatessen, en niet rauw. Kook ze eerst zodat een deel

van de saponinen uitgespoeld wordt. Er is een belangrijk verschil in gastronomische kwaliteit tussen de scheuten die langs de vloedlijn aan de kust groeien en de planten in het binnenland. De beet van het blad van de aan de kust groeiende blaassilene is beduidend vleziger. Verder proeven de scheuten minder bitter doordat de bittere smaak van de saponinen gemaskeerd wordt door het zilte van de zee. Maar dat betekent niet dat ze minder saponinen bevatten!

**Tuinieren**

Zon. Per soort variërend van voedselarme tot voedselrijke en zand- tot kleigrond.

**SPURRIE GESLACHT**

(Spargula)

- Gewone spurrie - syn. akkerspurrie (S. arvensis)
- Heidespurrie - (S. morisonii)

**Eigenschappen**

De bovengrondse plantendelen worden in diverse boeken en op websites als eetbaar aangeduid. De planten bevatten echter een dusdanig hoog saponinengehalte dat zij geenszins smakelijke of gezonde etenswaar zijn.

**STERRENMUUR GESLACHT**

(Stellaria)

Ook de botanische naam muur geslacht in plaats van sterrenmuur geslacht wordt gebruikt.

- Bosmuur (S. nemorum)\*\*\*
- Duinvogelmuur (S. pallida)\*\*\*
- Grasmuur (S. graminea)\*\*
- Grote muur (S. holostea)\*\*
- Heggenvogelmuur (S. neglecta)\*\*\*
- Moerasmuur (S. uliginosa)\*\*\*
- Vogelmuur (S. media)\*\*\*
- Zeegroene muur (S. palustris)\*\*

**Eigenschappen**

Het saponinengehalte wisselt per soort. Verder is van sommige soorten bekend dat ze nitraat bevatten.

**Culinair, bosmuur**

Eetbare plantendelen: bovengrondse delen.

*Groene plantendelen*

Bosmuur is gastronomisch één van de meest aantrekkelijke telgen binnen het sterrenmuur geslacht. Zowel qua smaak als qua volume. De stengelbladeren kunnen wel 7 cm lang en 4 cm breed worden. Met bosmuur heb je, in vergelijking tot de overige sterrenmuursoorten, dan ook 'body' op je bord. De smaak doet erg aan spinazie denken. Het gehalte aan saponinen in bosmuur is nihil. De plant bevat wel behoorlijk wat nitraat.

In het voorjaar kun je van bosmuur de jonge scheuten oogsten. Daarna de volwassen bladeren tot de bloeiontwikkeling en tot slot de bloeiende toppen. De groene plantendelen zijn voldoende mals om als salade te nuttigen. Wat je bij voorkeur ook doet, want ze verpieteren zodra je ze verhit. Of verwerk ze in een gerecht dat slechts een zeer korte garingstijd heeft, zoals een omelet. Je kunt de plant ook in stamp verwerken. Kook de stengels met bladeren niet mee, maar voeg ze pas toe wanneer de aardappelen zijn afgegoten en gestampt. De volgroene smaak en malsheid maakt bosmuur tevens tot een voortreffelijk ingrediënt in pesto. Juicen verstrekt een chlorofylrijk sap. Verder is bosmuur is uitstekend geschikt voor het extraheren van chlorofyl.

*Bloemen*

De bloemen zijn een verfijnde eetbare decoratie.

In de natuur laat je bosmuur het best staan in het bos. De plant komt slechts nog op

enkele plekken in onze natuur voor. Wil je graag bosmuur oogsten, zaai de plant dan in je tuin. Op die wijze zorg je tegelijk voor natuurverrijking.

**Culinair, duinvogelmuur**

Eetbare plantendelen: bovengrondse delen.

*Groene plantendelen*

De groeivorm van duinvogelmuur omschrijf je het best als gelijkend op uitgebloeide vogelmuur. De bleekgroene stengels spreiden zich slierterig uit over de grond en van de bloemen ontbreken vaak de kroonblaadjes. Je ziet louter vijf leegstaande kelkblaadjes met daarin witte puntjes van de meeldraden en stamper. Hierdoor ziet het eruit alsof de plant aan het verwelken is. Duinvogelmuur kun je alleen in het vroege voorjaar vinden. Daarna sterft de plant af. De bovengrondse plantendelen zijn eetbaar, maar de plant is gastronomisch weinig aantrekkelijk.

**Culinair, grasmuur**

Eetbare plantendelen: bloem. Grasmuur wordt in diverse boeken en op websites beschreven als op gelijke wijze eetbaar als vogelmuur. Zelfs de jonge scheuten hebben echter dusdanig taaie plantenvezels dat ze niet verteerbaar zijn.

*Bloemen*

De lieflijke, sterachtige bloemen zijn niet taaie en een mooie eetbare decoratie.

**Culinair, grote muur**

Eetbare plantendelen: bloem. Grote muur wordt vaak beschreven als op gelijke wijze eetbaar als vogelmuur. De groene plantendelen van grote muur zijn echter vrij taaie en je proeft de aanwezigheid van een behoorlijk gehalte aan saponinen.

*Bloemen*

De bloemen kun je eventueel verwerken als eetbare decoratie.

**Culinair, heggenvogelmuur**

Eetbare plantendelen: bovengrondse plantendelen.

Op een minuscuul detailverschil in de hoeveelheid meeldraden na is heggenvogelmuur identiek aan vogelmuur. Je kunt heggenvogelmuur dan ook op gelijke wijze gastronomisch gebruiken. Heggenvogelmuur is echter zeldzaam. Deze plant laat je dan ook het best staan in de natuur.

**Culinair, moerasmuur**

Eetbare plantendelen: bovengrondse plantendelen.

*Groene plantendelen en bloemen*

Moerasmuur kun je op gelijke wijze als vogelmuur gebruiken, maar de plant is minder mals. Oogst de jonge voorjaarscheuten en, bloeiende, topscheuten.

**Culinair, vogelmuur**

Eetbare plantendelen: bovengrondse plantendelen.

*Groene plantendelen*

Vogelmuur is een zeer algemeen voorkomende sterrenmuursoort en één van de meest bekende wilde planten. Al dan niet als een smaakvolle vondst voor de wildplukker, dan wel zijnde een on(gewenst)kruid in de tuin van de moestuinierder. Vogelmuur kun je praktisch het hele jaar door oogsten, met een piek in het voorjaar en najaar. De planten hebben een friscgroene smaak en malse beet en zijn erg geschikt om als salade te nuttigen. Wat je bij voorkeur ook doet, want ze verpieteren zodra je ze verhit. Of verwerk ze in een gerecht dat slechts een zeer korte garingstijd heeft, zoals een omelet. Je kunt vogelmuur ook in stamp verwerken. Kook de stengels met bladeren niet mee, maar voeg ze pas toe wanneer de aardappelen zijn afgegoten en gestampt. De friscgroene smaak maakt vogelmuur

eveneens tot een voortreffelijk ingrediënt in pesto. Het gehalte aan saponinen is nihil. De plant bevat wel behoorlijk wat nitraat.

*Bloemen*

Je kunt de bloeiende topscheuten verwerken als eetbare decoratie.

**Culinair, zeeegroene muur**

Eetbare plantendelen: bloem. Zeeegroene muur wordt in diverse boeken en op websites beschreven als op gelijke wijze eetbaar als vogelmuur. Zelfs de jonge scheuten hebben echter dusdanig taaie plantenvezels dat ze niet verteerbaar zijn.

*Bloemen*

De lieflijke, sterachtige bloemen zijn niet taaie en een mooie eetbare decoratie.

**Tuinieren, bosmuur**

Meerjarige plant. Bosmuur sterft in de winter bovengronds af, om in het voorjaar uit de overwinterde wortels weer nieuwe scheuten te vormen. Het is een bij uitstek geschikte sterrenmuursoort voor een uitloofbomen bestaande, licht beschaduwde bosrand. Bovendien vraagt bosmuur als meerjarige plant geen onderhoud. Heb je niet de ruimte van een bosrand maar een kleine tuin, houd er dan rekening mee dat bosmuur uitlopers vormt, die driftig kruipen.

**Tuinieren, duinvogelmuur**

Eénjarige plant. Duinvogelmuur is een pionier (een plant die als eerste op braakliggende grond verschijnt) die houdt van droge zandgrond. Zon.

**Tuinieren, grasmuur**

Meerjarige plant. Vochtige bodem. Niet al te rijke grond. Grasland. Zon.

**Tuinieren, grote muur**

Meerjarige plant. Bossen. Zon tot halfschaduw.

**Tuinieren, heggenvogelmuur**

Meerjarige plant. Bossen. Halfschaduw.

**Tuinieren, moerasmuur**

Meerjarige plant. Vochtige tot natte bodem. Zure grond. Waterkanten, moeras. Zon.

**Tuinieren, vogelmuur**

Vogelmuur is een éénjarige pioniersplant (een plant die als eerste op braakliggende grond verschijnt) die houdt van voedselrijke grond. In een moestuin waar niet overal gemulcht wordt, zal vogelmuur dan ook praktisch altijd spontaan verschijnen. Vogelmuur is niet alleen smaakvol, maar vooral ook heel functioneel in de moestuin. De planten zijn een waardevolle bodembedekker. Ze voorkomen uitdroging van de bodem door de zon en wind en afbraak van de voedselrijke toplaag (de beplanting voorkomt dat de wind het fijne materiaal wegblaast en de regen de voedingsstoffen uitspoelt). Bovendien bieden ze het bodemleven een warm winterdek, zodat deze organismen niet doodvriezen.

Vogelmuur levert je in de wintermaanden kersverse bladgroente vol chlorofyl, vitaminen en mineralen. Wist je dat vogelmuur een bijna dubbele hoeveelheid vitaminen en mineralen bevat in vergelijking met zorgvuldig gekweekte sla! Wat het nog leuker maakt: de plant scheelt je ten opzichte van je gekweekte sla heel veel moestuinwerk. Dát is het toffe van wilde planten: je hoeft vogelmuur niet zoals sla voor te kweken, uit te planten, te bemesten, te begieten tijdens droogte of te beschermen tegen slakkenvraat. Het enige wat je hoeft te doen is plukken om heerlijk op te eten. Vogelmuur wortelt niet diep. Je kunt de planten heel gemakkelijk uit de grond trekken. Op enkele planten na die je laat staan om hun zaad te verspreiden, oogst je in het voorjaar met gemak alle vogelmuur om de bodem vrij te maken voor je moestuingroente.

**Tuinieren, zeeegroene muur**

Meerjarige plant. Natte bodem. Kalkhoudende grond. Waterkanten, moeras. Zon.

**VELDMUUR GESLACHT**

(Minuartia)

- Tengere veldmuur (M. hybrida)

**Eigenschappen**

Ongeschikt als voedingsmiddel. Hoog saponinengehalte.

**VETMUUR GESLACHT**

(Sagina)

- Liggende vetmuur (S. procumbens)
- Sierlijke vetmuur (S. nodosa)
- Tengere vetmuur (S. apetala)
- Zeevetmuur (S. maritima)

In sommige flora's worden van tengere vetmuur twee variëteiten onderscheiden: uitstaande vetmuur (S. apetala subsp. erecta) en donkere vetmuur (S. apetala subsp. apetala).

**Eigenschappen**

De bovengrondse delen worden in diverse boeken en op websites als eetbaar aangeduid. Ze bevatten echter een dusdanig hoog saponinengehalte dat ze geenszins smakelijke of gezonde etenswaar zijn.

**WATERMUUR GESLACHT**

(Myosoton)

- Watermuur (M. aquaticum - syn. Stellaria aquatica)<sup>\*\*\*</sup>

**Eigenschappen**

Watermuur bevat in milde mate saponinen. De plant bevat wel behoorlijk wat nitraat.

**Culinair**

Eetbare plantendelen: bovengrondse delen.

*Groene plantendelen en bloemen*

De voorjaarsscheuten en, bloeiende, topscheuten van watermuur hebben een malse beet en friscgroene smaak. Nuttig ze bij voorkeur rauw, want ze verpieteren zodra je ze verhit. Of verwerk ze in een gerecht dat slechts een zeer korte garingstijd heeft, zoals een omelet. Je kunt ze ook in stamp verwerken. Kook de stengels met bladeren niet mee, maar voeg ze pas toe wanneer de aardappelen zijn afgegoten en gestampt.

**Tuinieren**

Meerjarige plant die in de winter bovengronds afsterft, om in het voorjaar weer nieuwe scheuten te vormen. Watermuur lijkt op een uit de kluiten gewassen vogelmuur (*Stellaria media*). De bladeren kunnen ruim 5 cm lang worden en de stengels kunnen een lengte van wel 100 cm bereiken.

De plant houdt van een zonnige plek tot halfschaduw. Voedselrijke grond. Vochtige tot natte bodem. In de natuur vind je de plant vaak langs waterkanten en in vochtige bosranden.

**ZANDMUUR GESLACHT**

(*Arenaria*)

- Gewone zandmuur (*A. serpyllifolia*)\*\*
- Tengere zandmuur (*A. leptoclados*)\*\*

**Eigenschappen**

De groene plantendelen bevatten in milde mate saponinen.

**Culinair**

Eetbare plantendelen: bovengrondse plantendelen. Zandmuur is eetbaar, maar de beet is behoorlijk taai.

**Tuinieren**

Eénjarige plant. Pionier van niet al te voedselrijke zandgrond.

**ZEEPKRUID GESLACHT**

(*Saponaria*)

- Zeepkruid (*S. officinalis*)

**Eigenschappen**

Ongeschikt als voedingsmiddel. Het blad bevat zoveel saponinen dat je het kunt gebruiken om je handen te wassen! Maak je handen vochtig met water en wrijf ze in met het sap van de gekneusde bladeren.

**ZEEPOSTELEIN GESLACHT**

(*Honckenya*)

- Zeepostelein (*H. peploides*)\*\*\*

**Eigenschappen**

De naam zeepostelein suggereert dat de plant in de posteleinfamilie (*Portulacaceae*) huist. Zeepostelein behoort echter tot de anjerfamilie en saponinen maken, zoals bij alle planten uit de anjerfamilie, deel uit van de fytonutriënten.

**Culinair**

Eetbare plantendelen: bovengrondse delen.

*Groene plantendelen en bloemen*

Je vindt zeepostelein [F] langs de vloedlijn aan de kust. De dikke vlezige bladeren en de, bloeiende, topscheuten staan als eetbaar bekend. Je kunt ze rauw nuttigen of kort verhitten, bijvoorbeeld roerbakken. Over de smakelijkheid variëren de meningen van vies tot aan delicaat. De smaak van de plant is licht zurig en ziltig, maar je proeft ook duidelijk een hoog saponinengehalte en dat komt de smaak niet ten goede. Hoewel zeepostelein veel vitamine A en C bevat, is het omwille van het flinke saponinengehalte niet verstandig er een ruime hoeveelheid van te eten.

**Tuinieren**

Zeepostelein is niet geschikt als tuinplant.

**ARONSKELKFAMILIE**

ARACEAE

De aronskelkfamilie wordt algemeen erkend door de verschillende systemen. De omschrijving van de familie wisselt echter.

**Fytochemie**

Karakteristiek voor de aronskelkfamilie is de productie van calciumoxalaat en alkaloiden.

**ARONSKELK GESLACHT**

(*Arum*)

- Gevlekte aronskelk (*A. maculatum*)
- Italiaanse aronskelk (*A. italicum*)

**Eigenschappen**

Alle plantendelen bevatten een hoog gehalte aan calciumoxalaat. Verder is de alkaloïde aroïne aanwezig. Het nuttigen van aronskelk kan fatale gevolgen hebben. Aroïne is een neurotoxine en verstoort de impulsoverdracht van de zenuwcellen. Calciumoxalaat is een stof die naaldachtige kristallen vormt. Deze naalden beschadigen het slijmvlies van het spijsverteringskanaal.

In het vroege voorjaar kunnen de jonge scheuten, welke nog niet gevlekt of wit gaderd zijn, worden verwisseld met eetbare plantensoorten. In de winter overleeft de plant als vlezig knolletje in de grond. Deze kunnen worden verwisseld met eetbare knolletjes. Een publicatie op sociale media leverde onder andere de volgende ervaring op, met dank aan Pauline Flipse: "Ik was een paar maanden geleden zo dom om een stukje van de wortel te proeven. Een langwerpige soort sappig bloembolletje. In de Bourgogne groeit het overal, dus ook in mijn boomgaard. Het resultaat van alleen een klein beetje erop knabbelen en daarna snel uitspugen was een verschrikkelijk pijnlijke tong en lip, waar blaren opkwamen,

die pas na een dag of zes wegtrrokken. Ik heb mijn lesje geleerd en steek niets meer in m'n mond als ik het niet ken. Voor de duidelijkheid: ik weet dat aronskelk giftig is, maar het was winter en er waren nog geen blaadjes te zien. Ik was rond de bomen aan het wieden. De wortel herkende ik niet. Ik moet er niet aan denken wat er was gebeurd als ik het had doorgeslikt."

De knollen en bladscheuten van diverse tropische familieleden met een identieke giftigheid zijn in sommige werelddelen een belangrijk voedingsmiddel. Die planten worden op een speciale wijze bereid om de schadelijke stoffen te vernietigen en ze eetbaar te maken. Volgens verschillende informatiebronnen zou de aronskelk op gelijke wijze eetbaar kunnen worden gemaakt [1, 2]. De meningen wat de juiste bereidingswijze dan zou zijn om de schadelijkheid te neutraliseren variëren echter nogal.

**SLANGENWORTEL GESLACHT**

(*Calla*)

- Slangenwortel (*C. palustris*)

**Eigenschappen**

De eigenschappen zijn identiek aan het aronskelk geslacht (*Arum*).

**OVERIGE SOORTEN**

Sommige flora's vermelden bij de aronskelkfamilie moeraslantaarn (*Lysichiton americanus*) en watersla (*Pistia stratiotes*). Moeraslantaarn is een exoot, welke je verwilderd uit siertuinen kunt aantreffen. Watersla wordt gehouden als aquariumplant en soms weggegooid in sloten en vijvers. In tegenstelling tot wat de naam suggereert is watersla niet eetbaar. Het in watersla en moeraslantaarn aanwezige calciumoxalaat en de alkaloïde aroïne kunnen dodelijk zijn. Informatie over deze plantenstoffen vind je beschreven bij het aronskelk geslacht.









## Hoofdstuk 2

# Basisbereidings- wijzen en speciale recepten

De plantenlijsten zijn alfabetisch naar geslacht geordend. De ene plantensoort uit een geslacht is gastronomisch echter aantrekkelijker dan de andere plantensoort. Lees voor de volledigheid dan ook altijd de gedetailleerde uitwerking van de planten in hoofdstuk 1. In dat hoofdstuk vind je tevens informatie over het gebruikte plantendeel. Wanneer niet alle planten uit een bepaald geslacht eetbaar zijn, dan staan alleen de specifieke soortnamen van de wel eetbare planten vermeld.

**AIOLI**

- Look (Allium)

Benodigdheden: looktenen . olijfolie . water.

In principe zijn de looktenen van alle in onze natuur groeiende looksoorten geschikt voor het maken van aioli, maar de delicaatste soort voor aioli is daslook (Allium ursinum).

De basisingrediënten voor traditionele Spaanse aioli zijn knoflook, olijfolie, zout en water. Een ei, zoals je dat veelal in recepten tegenkomt, hoort niet thuis in klassieke aioli. Ei wordt vaak toegevoegd om de aioli te binden. Wanneer je ei toevoegt krijg je echter knoflookmayonaise. Als je gebruik maakt van de natuurlijke plantenstoffen in knoflook is er ook geen ei nodig om aioli te binden. Knoflook, evenals daslook, is namelijk rijk aan slijmstoffen. Slijmstoffen hebben het vermogen water te absorberen. Tijdens de opname van het water zwellen de slijmstoffen op en vormen ze een geleachtige substantie. Door wat water toe te voegen, worden de slijmstoffen actief, waardoor een mooie gebonden saus ontstaat.

Hoe ga je te werk? Vijzel in een mortier de ondergrondse bolletjes van daslook met een snufje zout tot een dikvloeibare, gladde crème. Voeg tijdens het vijzelen een klein scheutje olijfolie toe. Schep de crème in een schaal met een gladde binnenkant. Voeg scheutje voor scheutje water toe, terwijl je op hoge snelheid met een garde de crème opklopt. Je verkrijgt een prachtige romige saus.

**AZIJN, APPELAZIJN**

Zie: fermenteren.

**AZIJN, DUINDOORNAZIJN**

- Duindoorn (Hippophae)

Benodigdheden: duindoornbessen . appelazijn.

Kneus de bessen van de duindoorn. Vul een glazen pot voor de helft met de bessen en voeg appelazijn toe. De verhouding is ongeveer 1 deel bessen en 2 delen appelazijn. Zet de pot, afgesloten met de deksel, op een donkere plaats bij kamertemperatuur. Schud de pot meerdere malen per week. Na enkele maanden zijn de plantenstoffen optimaal opgenomen in de azijn. Zeef de azijn door een katoenen doek en wring de doek met de hand goed uit.

**AZIJN, FRUITAZIJN**

- Aardbei (Fragaria)
- Blauwe bes (Vaccinium corymbosum)
- Blauwe bosbes (Vaccinium myrtillus)
- Boksdooorn (Lycium)
- Braam (Rubus)
- Gele kornoelje (Cornus mas)
- Moerbei (Morus)
- Peer (Pyrus)
- Physalis (Physalis)
- Ribes (Ribes)
- Roos (Rosa)
- Vijg (Ficus)

Benodigdheden: 250 gr vruchten . 250 ml appelazijn . 25 gr suiker.

Doe kleingesneden vruchten naar keuze samen met de suiker in een glazen pot en schenk er de appelazijn op. Zet de pot, afgesloten met de deksel, op een donkere plaats bij kamertemperatuur. Schud de pot regelmatig zodat de suiker goed oplost. Na een week schenk je de azijn met vruchten in een pan. Breng op een laag vuur aan de kook en laat ongeveer 10 minuten zachtjes koken. Wanneer de azijn met vruchten is afgekoeld, zeef je alles door een katoenen doek. Wring de doek met de hand goed uit.

**AZIJN, GROENE WALNOTEN**

- Walnoot (Juglans)

Benodigdheden: groene walnoten . zout . water . appelazijn.

Prik met een vork, van de top naar het kontje, rijen gaatjes van 1 cm diep in de walnoten. De ruimte tussen de rijen is ongeveer 1,5 cm. Maak in een glazen schaal een zoutoplossing van 50 gr zout op 1 l koud water en leg de walnoten daarin. Gedurende veertien dagen ververs je dagelijks de zoutoplossing. De walnoten zijn na 2 weken pikzwart geworden. Spoel ze onder koud water goed af.

Vul een glazen pot voor de helft met de walnoten. Breng appelazijn aan de kook en vul de pot verder met de kokendhete azijn. Laat de walnoten 24 uur in de azijn rusten. De volgende 3 dagen herhaal je deze procedure: schep de walnoten uit de azijn, breng de azijn opnieuw aan de kook en schenk de kokendhete azijn over de walnoten. De laatste dag sluit je de pot af met de deksel. Laat minimaal 3 maanden rijpen.

Voor zoetzuur met groene walnoten volg je hetzelfde recept, maar neem je 1 deel azijn en 1 deel suiker.

**AZIJN, KRUIDENAZIJN**

- Bevernel (Pimpinella)
- Brandnetel (Urtica)
- Den (Pinus)
- Douglasspar (Pseudotsuga)
- Engelwortel (Angelica)
- Geel walstro (Galium verum)
- Gewone berenklaauw (Heracleum sphondylium)
- Gewone vlier (Sambucus nigra)
- Griekse alant (Inula helenium)
- Heggendoornzaad (Torilis japonica)
- Honingklaver (Melilotus)
- Jeneverbes (Juniperus)

- Kamille (Matricaria)
- Karwij (Carum)
- Kervel (Anthriscus)
- Lariks (Larix)
- Lievevrouwebedstro (Galium odoratum)
- Look (Allium)
- Marjolein (Origanum)
- Melisse (Melissa)
- Moerasspirea (Filipendula ulmaria)
- Munt (Mentha)
- Naaldenkervel (Scandix)
- Nagelkruid (Geum)
- Pastinaak (Pastinaca)
- Peen (Daucus)
- Peterselie (Petroselinum)
- Roomse kervel (Myrrhis)
- Selderij (Apium graveolens)
- Spar (Picea)
- Tijm (Thymus)
- Valse salie (Teucrium scorodonia)
- Veldsalie (Salvia pratensis)
- Venkel (Foeniculum)
- Zeevenkel (Crithmum)
- Zevenblad (Aegopodium)
- Zwartmoeskervel (Smyrnum)

Benodigdheden: planten naar keuze . appelazijn.

Doe verse planten naar keuze in een glazen pot. Experimenteer naar smaak met de hoeveelheid. Schenk er appelazijn op. Zet de pot, afgesloten met de deksel, op een donkere plaats bij kamertemperatuur. Schud de pot meerdere malen per week. Proef regelmatig en zeef de planten eruit wanneer de smaak van de azijn naar wens is.

**AZIJN, MAARTS VIOOLTJE**

- Maarts viooltje (Viola odorata)

Benodigdheden: bloemen van het maarts viooltje . appelazijn.

Vul een glazen pot voor een kwart met de verse bloemen van het maarts viooltje.

Schenk appelazijn over de bloemen tot de pot vol is. Zet de pot, afgesloten met de deksel, op een donkere plaats bij kamertemperatuur. Schud de pot meerdere malen per week.

Proef regelmatig en verwijder de bloemen wanneer de smaak van de azijn naar wens is. Wanneer het aroma niet meer intensifieert en je vindt het nog niet krachtig genoeg, ververs dan de bloemen. Wanneer je viooltjesazijn klaar is, dan filter je de bloemen er definitief uit.

### AZIJN, ROOS (BLOEM)

- Roos (Rosa)

Benodigdheden: bloemblaadjes van de roos . azijn.

Vul een glazen pot luchtig met verse bloemblaadjes van de roos. In het bijzonder zijn de geurige, magenta bloemblaadjes van de rimpelroos (Rosa rugosa) geschikt. Breng de azijn aan de kook en schenk de kokendhete azijn over de bloemblaadjes. Zet de pot, afgesloten met de deksel, op een donkere plaats bij kamertemperatuur. Schud de pot meerdere malen per week.

Proef regelmatig en verwijder de bloemblaadjes wanneer de smaak naar wens is.

### BBQ BLAD

- Abutilon (Abutilon)
- Gewone berenklaauw (Heracleum sphondylium)
- Klit (Arctium)
- Zuring (Rumex)
- Zeesla (Ulva lactuca)

De bladeren zijn een uitstekend alternatief voor het bekende bananenblad om voedsel voor op de barbecue te verpakken.

### BLOEMEN, EETBARE BLOEMEN

- Aardbei (Fragaria)
- Aardkastanje (Bunium)
- Abutilon (Abutilon)
- Akkerkool (Lapsana)
- Andoorn (Stachys)
- Anjer (Dianthus)
- Appel (Malus)
- Appelbes (Aronia)
- Aster (Aster)
- Barbarakruid (Barbarea)
- Basterdwederik (Epilobium)
- Beemdkroon (Knautia)
- Bevernel (Pimpinella)
- Biggenkruid (Hypochaeris)
- Bijvoet (Artemisia vulgaris)
- Bitterkruid (Picris)
- Blauwe knoop (Succisa)
- Bloedzuring (Rumex sanguineus)
- Boerenkers (Thlaspi)
- Borstelkrans (Clinopodium)
- Braam (Rubus)
- Brunel (Prunella)
- Bunias (Bunias)
- Calepina (Calepina)
- Centaurie (Centaurea)
- Cichorei (Cichorium)
- Coincy (Coincy)
- Daglelie (Hemerocallis)
- Damastbloem (Hesperis)
- Distel (Carduus)
- Dopheide (Erica)
- Dovenetel (Lamium)
- Duifkruid (Scabiosa)
- Duizendblad (Achillea)
- Engelwortel (Angelica)
- Ereprijs (Veronica)
- Ganzerik (Potentilla)
- Gewone berenklaauw (Heracleum sphondylium)
- Gewone vlier (Sambucus nigra)
- Glebionis (Glebionis)
- Goudsbloem (Calendula)
- Grijze mosterd (Hirschfeldia)
- Hartgespan (Leonurus)
- Havikskruid (Hieracium)

- Heemst (Althaea)
- Heggendoornzaad (Torilis japonica)
- Hennepnetel (Galeopsis)
- Herderstasje (Capsella)
- Hertshooi (Hypericum)
- Hondsdraf (Glechoma)
- Hongerbloempje (Draba)
- Honingklaver (Melilotus)
- Hop (Humulus)
- Hyssop (Hyssopus)
- IJzerhard (Verbena)
- Judaspenning (Lunaria)
- Kaardenbol (Dipsacus)
- Kaasjeskruid (Malva)
- Kamille (Matricaria)
- Karwij (Carum)
- Kattenkruid (Nepeta)
- Kattenstaart (Lythrum)
- Kervel (Anthriscus)
- Klapproos (Papaver)
- Klaver (Trifolium)
- Klaverzuring (Oxalis)
- Klein hoefblad (Tussilago)
- Klokje (Campanula)
- Knopkruid (Galinsoga)
- Koekruid (Vaccaria)
- Kool (Brassica)
- Krentenboom (Amelanchier)
- Kruidkers (Lepidium)
- Lamiastrum (Lamiastrum)
- Lavatera (Lavatera)
- Leeuwentand (Leontodon)
- Lepelblad (Cochlearia)
- Linde (Tilia)
- Lisdodde (Typha)
- Look (Allium)
- Look-zonder-look (Alliaria)
- Madeliefje (Bellis)
- Malrove (Marrubium)
- Mantelanjer (Petrorhagia)
- Margriet (Leucanthemum)
- Marjolein (Origanum)
- Meidoorn (Crataegus)
- Melisse (Melissa)
- Melkdistel (Sonchus)
- Mierik (Armoracia)
- Mispel (Mespilus)
- Morgenster (Tragopogon)
- Mosterd (Sinapis)
- Munt (Mentha)
- Muursla (Mycelis)
- Naaldenkervel (Scandix)
- Nagelkruid (Geum)
- Nasturtium (Nasturtium)
- Nigelle (Nigella)
- Ooievaarsbek (Geranium)
- Paardenbloem (Taraxacum)
- Pastinaak (Pastinaca)
- Peen (Daucus)
- Peer (Pyrus)
- Peterselie (Petroselinum)
- Postelein (Portulaca)
- Prunus (Prunus)
- Radijs (Raphanus)
- Rapistrum (Rapistrum)
- Rapunzel (Phyteuma)
- Reigersbek (Erodium)
- Roomse kervel (Myrrhis)
- Roos (Rosa)
- Rupsklaver (Medicago)
- Schapenzuring (Rumex acetosella)
- Scheefkelk (Arabis)
- Schijnraket (Erucastrum)
- Schorseneer (Scorzonera)
- Selderij (Apium graveolens)
- Silene (Silene)
- Silybum (Silybum)
- Sla (Lactuca)
- Slaapmutsje (Eschscholzia californica)
- Sleutelbloem (Primula)
- Spiegelklokje (Legousia)
- Sterrenmuur (Stellaria)
- Stokroos (Alcea)
- Streepzaad (Crepis)
- Struikheide (Calluna)
- Tandzaad (Bidens)
- Tasjeskruid (Teesdalia)
- Teunisbloem (Oenothera)
- Tijm (Thymus)
- Toorts (Verbascum)
- Vederdistel (Cirsium)
- Veldkers (Cardamine)