

Wildplukgidsje

Landgoed Schothorst

EETBARE WILDE PLANTEN

OVER WILDPLUKKEN

Op Landgoed Schothorst is het verboden planten te plukken!

Voor de negen plantensoorten die in het boekje staan wordt in februari t/m mei een uitzondering gemaakt. Pluk met mate en alleen voor eigen gebruik.

Wildplukken is natuurlijk ontspannend. Je bent in de natuur en actief bezig met de planten om je heen. Het geeft bewustwording en waardering voor wat er allemaal groeit en bloeit.

Maar wist je dat eetbare wilde planten ook heel gezond zijn? Omdat ze zo vers gegeten kunnen worden en ze niet voor volume of massa veredeld zijn, zitten zij bomvol voedings- en bouwstoffen. In brandnetelblad bijvoorbeeld, zit in gewichtsverhouding wel 6 keer zoveel vitamine C als in sinaasappel. Eetbare wilde planten kunnen bijdragen aan gezonde eetgewoonten.

Om te genieten en te kunnen blijven genieten van het wildplukken zijn er wel wat dingen om rekening mee te houden. Ten eerste hebben veel planten die je plukt ook een medicinale werking. Daarom is het verstandig om niet overdreven veel van één plant te eten, maar te variëren. Dit is vooral het geval bij de planten die je als kruiden gebruikt, zoals hondsdrif. Als je wildplukt, dan kun je beter *weten* wat je plukt dan dat je *denkt* te weten wat je plukt. Laat bij twijfel planten staan, pluk alleen de planten waarvan je zeker weet dat je ze kunt eten. Als je plukt, let er dan op dat het blad er gezond en fris uit ziet. Als je in de supermarkt bent dan is het ook niet handig om beurse tomaten of beschadigde courgette te kiezen. Tot slot wordt er gevraagd om rekening te houden met de natuur tijdens het wildplukken.



BRANDNETEL

Kenmerken

Brandnetel is een overblijvende plant van de brandnetelfamilie. Brandnetel wordt 30-150 cm hoog. Je kunt brandnetel herkennen aan zijn gezaagde bladeren. Een brandnetel heeft geen bloemen en prikt altijd.

Waar te vinden

Brandnetel is een cultuurvolger, dat betekent dat het gebruik maakt van de mogelijkheden die de mens aan de plant biedt om te groeien. Het groeit in Europa bij wegen, puinvelden, greppels, bosranden en overbemeste weiden. Brandnetel houdt van stikstofrijke bodems. Op Landgoed Schothorst vind je vooral brandnetel op de paden in de buurt van Het Groene Huis.

Wat je ervan kunt eten en maken

Van de brandnetel kun je de jonge bladeren en de zaden eten als groenten. Je kunt het beste de malse toppen oogsten. De steel van de plant is vezelachtig. Vroeger werd er zelfs vezel uit gewonnen. De jonge bladeren en scheuttoppen smaken mild en kunnen worden bereid als spinazie of in soep en rauw in smoothies en spreads. De verse en gedroogde, nootachtige zaden zijn een waardevolle eiwitbron. Ze kunnen over muesli worden gestrooid of verwerkt worden in burgers.

Voedingswaarde

In brandnetel zitten veel mineralen zoals ijzer, silicea, kalium, calcium en zwavel. Het bevat ook vitamine A en C.

Veiligheid

Er zijn geen giftige planten die op brandnetel lijken.



DOVENETEL

Kenmerken

Er zijn verschillende soorten dovenetels. Er zijn gele dovenetels, paarse dovenetels en witte dovenetels. De gele en witte dovenetel zijn overblijvend. De paarse dovenetel is éénjarig. Dovenetel ziet eruit als een brandnetel. Alleen hebben ze geen brandharen en kunnen ze daarom niet prikken. Hun stengels zijn 4-kantig en ze hebben bloemen. Deze bloemen zijn geel, wit of paars. Gele dovenetels hebben vaak zilverschakelplekken op hun bladeren. Van paarse dovenetels kleuren hun topjes vaak paars. Bij andere dovenetels blijven de toppen gewoon groen.

Waar te vinden

Dovenetel houdt over het algemeen van een vochtige, voedselrijke bodem. Verschillende soorten dovenetel houden van net andere soorten groeiplaatsen. Op het Landgoed Schotthorst vind je vooral gele dovenetel. Deze vind je verspreid over het hele landgoed, maar vooral in de natuurspeeltuin en aan de rand van de insectentuintjes.

Wat je ervan kunt eten en maken

Van de dovenetel kun je de bladeren, de bloemen, de zaden en de wortels als groenten eten. Voor de wortels kun je het beste wachten tot het herfst is. Dan is de wortel dikker en vol met reserves. De bladeren smaken mild-championachtig. De jonge scheuten en de bladeren zijn geschikt voor in salade, soepen, smoothies en als spinaziegroenten. De bloemen kun je gebruiken als zoete decoratie voor salades en zoete gerechten. De wortels kun je rouw eten en verwerken in salades of soepen. De zaden kun je verzamelen na het afvallen van de bloemen uit de bloemkelk. Die smaken naar muesli of kiemzaad en kun je zoals sesamzaad gebruiken. Je kunt dovenetel ook in zijn geheel in een kop heet water stoppen om er verse thee van te trekken. Let wel op dat het water iets lauwer is dan het kookpunt. Anders smaakt de thee bitter. Ook leuk is om jonge dovenetel te frituren in pannenkoekenbeslag.

Voedingswaarde

Dovenetel bevat onder anderen vitamine B en heel veel vitamine C

Veiligheid

Er zijn geen giftige planten die op dovenetel lijken.



DUIZENDBLAD

Kenmerken

Duizendblad is een overblijvende plant van de composietenfamilie. Ze worden tussen de 20 en 120 cm groot. Duizendblad is het lekkerst als ze piepjong zijn. Dan steken ze als kleine veertjes uit de bodem. De naam duizendblad is een passende naam. Deze veertjes hebben zoveel kleine blaadjes dat het bijna niet te tellen is. Wanneer ze groter worden, een stengel krijgen en ten slotte bloeien, dan vormen de witte bloemetjes samen een klein schermpje.

Waar te vinden

Duizendblad groeit in Europa in weilanden en wegbermen. Duizendblad houdt van droge standplaatsen. Op Landgoed Schothorst vind je duizendblad vooral in de vegetatietuin.

Wat je ervan kunt eten en maken

Van duizendblad kun je de blaadjes, de bloemen en de zaden als kruiden gebruiken. Duizendblad smaakt scherp-kruidig en krachtig. De jonge bladeren passen goed in lentesoep of fijngesneden in salades, kwark en kruidenboter. Ze kunnen ook vermalen worden tot een kruidenzout of worden verwerkt in kruidenolie en -azijn. Van de bloemen en bladeren kan een rustgevend thee worden gezet.

Voedingswaarde

duizendblad bevat salicylzuur, isovaleriaanzuur, flavonoiden, asparagine, sterolen, bitterstoffen, tanninen en coumarinen.

Veiligheid

De witte schermen van bloeiende duizendblad kunnen een beetje lijken op de witte schermen van de schermbloemenfamilie. Sommige van deze planten zijn heel giftig. Je ziet het verschil aan het formaat van de schermen. Duizendblad heeft een klein schermpje terwijl de giftige planten in verhouding veel grotere schermen hebben. Het belangrijkste verschil is dat duizendblad kleine veerachtige bladeren heeft, terwijl de andere planten grote bladeren hebben. Verder is duizendblad af te raden bij zwangerschap en bij het geven van borstvoeding.



HONDSDRAF

HONDSDRAF

Kenmerken

Hondsdrاف is een overblijvende plant van de lipbloemenfamilie. Het wordt 10-40 cm hoog. Hondsdrاف begint als deze opkomt als één enkel rond tot hartvormig gelobd blaadje. Later groeit het uit tot een stengel met donkerpaarse lipbloemen. Hondsdrاف heeft iets weg van munt of paarse dovenetel. Ze verkleuren aan hun toppen vaak bruin.

Waar te vinden

Hondsdrاف komt in Europa voor in weilanden, graslanden, ooibossen, bosranden, houtwallen en hellingen. Hondsdrاف houdt van voedselrijke bodems. Op Landgoed Schothorst vind je hondsdrاف vooral op de weg tussen Het Groene Huis en het Middeleeuws erf.

Wat je ervan kunt eten en maken

Van hondsdrاف kun je de bladeren en de bloemen als kruid gebruiken. Hondsdrاف heeft een tijm- tot muntachtige aroma. Het is een veelzijdig kruid dat goed past bij desserts. De bladeren kunnen bijvoorbeeld: gedipt worden in chocola, gedompeld worden in limonade, bestrooid worden met cacao en poedersuiker of gedroogd in de oven gedaan worden. De bloemen kunnen gebruikt worden als versiering in smoothies of desserts. Verder kan van de bladeren en bloemen pesto gemaakt worden.

Voedingswaarde

Hondsdrاف bevat kalium, calcium, silicium en ook vitamine B en C

Veiligheid

Er zijn geen giftige planten die op hondsdrاف lijken.

KLEEFKRUID

Kenmerken

Kleefkruid is een eenjarige plant van de sterbladigenfamilie. Ze worden 60-200 cm hoog. Kleefkruid ziet eruit als een smalle steel met segmenten waar in kransen smalle, lange blaadjes als een ster van de plant af groeien. Kleefkruid heeft hele kleine weerhaakjes waardoor ze aan van alles en nog wat "plakken".

Waar te vinden

Kleefkruid komt voor in Europa in houtwallen, bosranden, oevers, akkers en ruderaal terrein. Op Landgoed Schothorst vind je kleefkruid vooral op een pad voorbij het Middeleeuws erf. Om het pad te vinden loop je vanaf Het Groene Huis langs het Middeleeuws erf het pad af waar aan beiden kanten van de weg eiken in rijen staan. Je komt dan een splitsing tegen. Ga bij die splitsing linksaf. Langs dit pad kom je veel kleefkruid tegen. Zou je dit pad helemaal uitlopen, dan verlaat je het Landgoed Schothorst.

Wat kun je ervan eten en maken

Van het kleefkruid kun je de bladeren, scheuttoppen, bloemen en zaden als groenten eten. Kleefkruid heeft een saladeachtige smaak en kan rouw gegeten worden. Je kan het verwerken in smoothies, sla, stampot of het stomen als groente. Het kan ook gedroogd worden om er een theemengsel van te maken. De kleine bloemen smaken zacht. De zaden smaken naar koffie als je ze sterk roostert en maalt. Je kunt van het klefeffect afkomen door kleefkruid in kokend water te dompelen.

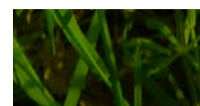
Voedingswaarde

kleefkruid bevat fenolzuur, flavonoïden, tannines en glycosiden.

Veiligheid

Er zijn geen giftige planten die op kleefkruid lijken.

KLEEFKRUID



LOOK-ZONDER-LOOK

Kenmerken

Look-zonder-look is een tweejarige plant van de kruisbloemenfamilie. Ze worden 20-100 cm hoog. Look-zonder-look is een plant met hartvormige gelobde bladeren. Aan de toppen van de plant groeien er witte bloempjes met 4 bloemblaadjes in een bundel. Dicht bij de bloemen groeien er ook zaadlijsten.

Waar te vinden

Look-zonder-look komt voor in Europa, West-Azië en Noord-Amerika in loofbossen, schaduwrijke houtwallen, wegbermen en ruderaal terrein. Ze houden van stikstofrijke leembodems. Look-zonder-look vind je overal wel verspreid over het Landgoed Schothorst, maar vooral op het pad met de rijen eiken langs het Middeleeuws erf.

Wat kun je ervan eten en maken

Van look-zonder-look kun je de jonge bladeren, bloemknoppen, zaden en wortels eten als groenten en kruiden. De bladeren smaken peperachtig en worden vooral gebruikt als smaakmaker in kwark, kruidenboter, salades of sandwichvullingen. De bloemen smaken intens naar mosterd, die kunnen gebruikt worden om hartige gerechten te versieren. De rijpe gedroogde zaden kunnen gemaald worden tot mosterdmeel. Tot slot kunnen de eenjarige, lange witte wortels gebruiken worden door het te vermengen met zure room of olie om een lekkere mierikswortelachtige pasta te maken. De knoflookachtige smaak kan wel verdwijnen bij het koken.

Voedingswaarde

Look-zonder-look bevat vele mineralen zoals magnesium, calcium, kalium en ijzer. Het bevat vitamines A, E, C. Ook zitten er veel eiwitten in.

Veiligheid

Look-zonder-look kan verward worden met het giftige kruid: stinkende gouwe. Stinkende gouwe heeft gele bloemen, terwijl look zonder look witte bloemen heeft. De bladeren van stinkende gouwe zijn veel sterker gelobd zoals die van eikenbladeren.



MADIELIEFJE

Kenmerken

Het madeliefje is een overblijvende plant van de composietenfamilie. Het madeliefje wordt 5-15 cm hoog. Het is een klein bloemetje met een gele kern en vele witte langwerpige bloemblaadjes. Het madeliefje heeft onderaan de steel een rozet aan kleine babysla-vormige blaadjes.

Waar te vinden

Madeliefjes komen voor in Europa in weilanden, gazons, wegbermen en voedselrijke bodems. Op Landgoed Schothorst vind je madeliefjes vooral rond Het Groene Huis en op het grasveld bij de vijver in de buurt van de waterplantenbakken.

Wat kun je ervan eten en maken

Van het madeliefje kun je de bladeren, bloemen en bloemknoppen als aanvulling eten. De bladeren smaken nootachtig met een zuurtje. Deze bladeren kunnen rauw gebruikt worden in wilde sla, op een sandwich en in kruidenboter of -kwark. De bloemen zijn geschikt als een nootachtige toevoeging aan cakedeeg.

Voedingswaarde

Madeliefjes hebben een positief effect op de luchtwegen.

Veiligheid

Het madeliefje bevat een stofje dat in grote hoeveelheden braken kan veroorzaken. Daarom is het verstandig om madeliefjes met mate te gebruiken. Madeliefje kan beter gemeden worden bij zwangerschap en het geven van borstvoeding. Er zijn geen giftige planten die lijken op het madeliefje.



PAARDENBLOEM

Kenmerken

Paardenbloem is een overblijvend kruid van de composieten-familie. Ze worden 5-40 cm hoog. Paardenbloem heeft een lange holle steel en een pluimachtige gele bloem. Onderaan de steel heeft de paardenbloem een rozet van getande bladeren.

Waar te vinden

Paardenbloemen komen wereldwijd voor in weiden, akkers, graslanden en bermen. Ze houden van gematigd klimaat. Op Landgoed Schothorst vind je paardenbloem vooral aan het einde van het blotevoeten pad/aan het einde van de rode beukenlaan, met Het Groene Huis als startpunt.

Wat kun je ervan eten en maken

Van de paardenbloem kun je de bladeren, knoppen/bloemen en de wortels als groenten gebruiken. De paardenbloem smaakt in zijn geheel bitter. De smaak kan worden verzacht door plantendelen langdurig te weken. De jonge bladeren zijn geschikt voor salades, maar kunnen ook als groeten gekookt worden. Vooral als de bladeren wat ouder zijn is het handig ze eerst te koken. Dat maakt ze wat malser. Van de bloemen kan siroop worden gemaakt. De knoppen kunnen gebruikt worden als toevoeging aan salades of groetengerechten. Ze kunnen ook worden ingelegd als kappertjes. De wortel kan gekookt worden als groente.

Voedingswaarde

De paardenbloem bevat veel vitamine A, B, C en D. Het bevat ook veel mineralen zoals ijzer, kalium en zink. De wortel bevat in de herfst veel insuline.

Veiligheid

Het melksap in de stengel is niet goed voor de gezondheid. Sommige mensen zijn er ook allergisch voor. Er zijn geen giftige planten die op paardenbloem lijken.

ZEVENBLAD

Kenmerken

Zevenblad is een overblijvende plant van de schermbloemen-familie. Zevenblad wordt met bloemsteel 50-90 cm hoog. In de praktijk zoek je in het voorjaar naar lage, grond bedekkende kruiden zonder bloemsteel. Wanneer ze bloeien krijgen ze schermen van witte bloempjes. Zevenblad heeft zijn naam te danken aan de 7 bladeren op één steel. Vaak zijn 2 paar van deze bladeren een beetje aan elkaar vergroeid. De bladeren zijn langwerpig maar niet smal.

Waar te vinden

Zevenblad komt voor in Europa (behalve de Britse eilanden) in bossen, bosranden en aan de kust. Zevenblad houdt van vochtige grond. Op het Landgoed Schothorst vind je zevenblad vooral in de insectentuin en op het pad met de rijen eiken langs het Middeleeuws erf.

Wat kun je ervan eten en maken

Van zevenblad kun je de bladeren, bloemen en vruchten als groente eten. Zevenblad is heel voedzaam, de gehele plant smaakt mild kruidig en peen-achtig. De jonge, milde bladeren zijn ideaal als ingrediënt in salade, kruidenboter of drankjes. Oudere bladeren kunnen worden gebruikt voor soepen en groentegerechten, zoals bijvoorbeeld als spinazie, ovingroenten, vulling in knoedels en brood of om te drogen als specerij. Je kunt ze ook inleggen in pekels om ze houdbaar te maken.

Voedingswaarde

Zevenblad bevat mineralen zoals kalium, magnesium, calcium, mangaan, zink, koper en vitamine A en C.

Veiligheid

De schermbloemige familie is een lastige familie voor wild-plukkers omdat ze erg op elkaar lijken en er vele giftige planten tussen zitten. Zevenblad herken je makkelijk aan zijn zeven bladeren, dankzij die bladeren zijn ze makkelijk te herkennen. Het is verstandig om een schermbloemige plant te laten staan als je niet 100% zeker bent welke plant het is. Giftige planten die op bloeiende zevenblad lijken zijn: hondspeterselie, dolle kervel en gevlekte waterscheerling.





CNME Amersfoort
Het Groene Huis
Schothorsterlaan 21
3822 NA Amersfoort
www.hetgroenehuisamersfoort.nl

Tekst en samenstelling: Lukas van den Berg
Ontwerp: Sonja Kamer (DsignKamer)

Vindplaatsen op Landgoed Schothorst

Brandnetel:	1, 2, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 11, 18, 21, 23, 25
Doventel:	3, 7, 8, 13, 16, 21, 22, 24, 25
Duizendblad:	1, 12, 14, 25
Hondsdrif:	1, 2, 8, 9, 10, 11, 15, 16, 17, 23, 25
Kleefkruid:	2, 9
Look-zonder-look:	1, 2, 3, 5, 7, 8, 9, 10, 15, 19, 20, 21, 22, 24, 25, 26
Madeliefje:	1, 4, 5
Paardenbloem:	19, 20
Zevenblad:	2, 5, 9, 13, 18, 23, 25