

WILD PLUKKEN



De Buitenkeuken

Recepten het jaar rond

Leoniek Bontje en Yvet Noordermeer





Waar let je op tijdens het plukken

- Pluk altijd met respect en liefde voor de natuur. Trek geen hele planten of wortels uit, tenzij je de wortel gebruikt.
- Probeer geen planten te vertrappen.
- Pluk alleen voor eigen gebruik en dat wat je nodig hebt. En er zal niemand bezwaar maken tegen het plukken van brandnetels, paardenbloemen of dovenetels. Het plukken van bramen en bessen valt officieel onder de Stroperijwet en is niet toegestaan, maar vaak wordt een kleine hoeveelheid voor eigen gebruik (champignonbakje vol) door de vingers gezien.
- Pluk alleen als je zeker weet dat je het juiste gewas hebt! Bij twijfel laten staan!
- Pluk niet de eerste rij maar de rij erachter, in verband met urinerende honden. Pluk ook liever hoger dan kniehoogte in verband met uitwerpselen van vossen.
- Pluk niet langs een drukke weg, want deze planten zijn niet schoon.

Wat heb je nodig voor het plukken

Stevige dichte schoenen, handschoenen, schaar, mesje, papieren zakjes, mand/tas, opschrijfboekje en determinatieboek.

Hoe kun je dit boek gebruiken

Alle recepten in dit boek zijn in principe voor vier personen tenzij anders vermeld. De baktijden zijn een indicatie; pas ze eventueel aan aan je eigen oven. Was de planten even voordat je ze gaat bereiden. Bloemen was je niet, want dan spoel je het stuifmeel eraf.

Plukken in maart en april

In het vroege voorjaar komen de eerste eetbare planten op. Brandnetels en paardenbloemen beginnen te groeien. Klein hoefblad kunnen we zelfs al vanaf februari tegenkomen. Daslook begint op te komen en misschien zien we ook al wat look-zonder-look, zevenblad, hondsdrif, dovenetel en kleeftkruid. In ieder geval zie je de magnolia volop in bloei staan! De eerste plukdag kan al in maart plaatsvinden, maar de blaadjes zijn nog klein en soms lastig te herkennen. Maar ze zijn dan wel heel lekker, omdat ze dan nog zo jong en fris zijn.



Notities

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....







MAGNOLIA

(Magnoliaceae)

De magnolia staat al vroeg in bloei, soms al in februari. Dat valt echt op tussen de nog kale takken van de overige bomen en struiken. De bloemblaadjes van de magnolia zijn eetbaar en geven een heerlijke zachte siroop. De smaak is subtiel. Pluk de bloemblaadjes vlak voor ze eraf vallen. Magnoliablaadjes zijn ook heerlijk in een kruidenazijn. De bloem is als thee goed te gebruiken bij lichte verkoudheid en thee getrokken van de schors helpt bij obstipatie. Maar ik laat liever de boombast onbeschadigd, dus maken we in dit recept siroop van de bloemblaadjes.

Gebruik: de bloembladeren.

Goed voor: verlichten van verkoudheid.

Groeitijd/bloeitijd: maart-april.



MAGNOLIASIROOP

Deze siroop is zeer zacht van smaak!

Ingrediënten:

ca. 20 bloembladeren van de magnolia,
1 liter kokend water,
300 g suiker

Bereiden:

overgiet de bloemen met kokend water en laat ze een nacht staan. Zeef het water de volgende ochtend, voeg de suiker toe en breng zachtjes aan de kook. Laat 5 min. zachtjes doorkoken en zet het vuur uit. Wanneer het iets afgekoeld is, giet je het mengsel in een schone fles. Laat afkoelen en bewaar op een donkere plek. Gemengd met bruiswater vind ik het het lekkerst.



MAGNOLIA-AZIJN

Als je een azijn van wilde planten maakt, trekken de voedingswaarden van de plant of bloembladeren in de azijn. Dat maakt de azijn gezond en lekker voor over de sla.

Ingrediënten:

een handvol bloembladeren van de magnolia
en appelciderazijn

Bereiden:

doe de bladeren in een pot, overgiet ze met appelciderazijn, sluit de pot af en laat een paar weken trekken. Je kunt ook andere bladeren en bloemen toevoegen. De bladeren kun je gewoon in de azijn laten. Je hoeft de azijn dus niet te zeven.



GROTE EN KLEINE BRANDNETEL

(*Urtica dioica* en *Urtica urens*)

De brandnetel wordt als een vervelend onkruid gezien, maar is zó gezond! Er zitten veel mineralen in als ijzer, silicea, kalium, calcium en zwavel, en het bevat de vitaminen A en C. Het gewas staat al heel lang bekend als werkzaam tegen jicht en reuma. Brandnetel is trouwens ook goed voor het stimuleren van de moedermelk en heeft bloedversterkende en -regulerende eigenschappen. En maak eens een haarspoeling van brandnetels; je krijgt er prachtig haar van! Pluk het jonge blad van de brandnetel, dus de eerste vijf of zes blaadjes van de top. In het najaar kun je ook de zaden gebruiken voor over de sla: daarin zitten alle goede voedingsstoffen geconcentreerd opgeslagen. Of maak een soep van de bladeren of een stampot, trek een infusie of droog ze voor de thee. Vlinders leggen graag eitjes onder de bladeren van de brandnetel dus let erop bij het plukken.

Gebruik: bovenste top (5/6 blaadjes), zaden.

Goed voor: voorjaarskuur om aan te sterken. Verhoogt moedermelkproductie, verlaagt bloedsuikerspiegel. Bloedzuiverend en -versterkend, daarom goed als voorjaarskuur. Ook goed als haarspoeling, of om mee te spoelen bij aambeien (wat bladeren in kokend water, afkoelen en zeven).

Groeitijd: het hele jaar door, maar pluk de jonge bladeren.





BRANDNETELSOEP

Onze brandnetelsoep vinden zelfs kinderen heerlijk!
Probeer maar eens.

Ingrediënten voor 4 personen:

400 g jonge brandnetelbladeren,
klontje roomboter,
1 fijngesneden ui,
1 geperste teen knoflook,
2 geschilde en in stukjes gesneden aardappelen,
1 liter groentebouillon,
zout en peper,
100 ml room

Bereiden:

was de brandnetelbladeren onder de kraan in een vergiet. Gebruik eventueel keukenhandschoenen of plastic zakjes om je handen te beschermen. Laat de bladeren uitlekken in een vergiet. Hak de brandnetelbladeren fijn. Doe de roomboter in de pan en fruit hierin eerst 2 min. de ui en voeg daarna de knoflook toe. Doe dan de aardappelen en de bouillon erbij en ten slotte de brandnetels. Laat de soep 15 min. zachtjes koken tot de aardappelen gaar zijn. Maak de soep fijn met een staafmixer en breng op smaak met zout en peper en de room.





GEGRILDE BRANDNETELS

Deze gegrilde brandnetels lijken wel chips!

Ingrediënten:

10 brandneteltoppen,
olijfolie
en Keltisch zeezout

Bereiden:

leg de brandnetels op bakpapier, besprenkel ze met olijfolie en zout en leg onder de grill tot ze droog en knapperig zijn.

