BEN BRUMAGNE

HET WILDPLUK BOEK

Plukken en koken uit de natuur

Lannoo

Voorwoord 6

INLEIDING 9

Wildplukken, hoe begin je eraan? 10
Inhoudsstoffen van wilde planten 22
Plantenfamilies 24

PLANTEN & GERECHTEN 33

APRIL
Boerenwormkruid - *Tanacetum vulgare* 34
Daslook - *Allium ursinum* (L.) 40
Grote brandnetel - *Urtica dioica* 48
Hondsdraf - *Glechoma hederacea* 54
Paardenbloem - *Taraxacum officinale* 58
Veldzuring - *Rumex acetosa* 64
Witte dovenetel - *Lamium album* 70

MEI
Berenklauw (gewone) - *Heracleum sphondylium* 74
Duizendblad - *Achillea millefolium* (L.) 80
Japanse duizendknoop - *Fallopia japonica* 86
Look-zonder-look - *Alliaria petiolata* 92
Madeliefje - *Bellis perennis* 98
Pinksterbloem - *Cardamine pratensis* 102
Smalle weegbree - *Plantago lanceolata* 108
Zevenblad - *Aegopodium podagraria* 114

JUNI
Douglasspar - *Pseudotsuga menziesii* 118
Echte kamille - *Matricaria recutita* 124
Grote klis - *Arctium lappa* 130
Hondsroos (rozenbottel) - *Rosa canina* 136
Vlier (gewone) - *Sambucus nigra* 142
Watermunt - *Mentha aquatica* 150
Witte klaverzuring - *Oxalis acetosella* 154
Zomerlinde - *Tilia plathyphyllos* 160

JULI

Bijvoet - *Artemisia vulgaris* 166
Blauwe bosbes - *Vaccinium myrtillus* 172
Bosaardbei - *Fragaria vesca* 176
Groot kaasjeskruid - *Malva sylvestris* 182
Melganzevoet - *Chenopodium album* 188
Moerasspirea - *Filipendula ulmaria* 194
Wilde framboos - *Rubus idaeus* 198
Wilde peen - *Daucus carota* 202

AUGUSTUS

Braam (gewone) - *Rubus fruticosus* 208
Canadese fijnstraal - *Erigeron canadensis* 214
Grote klaproos - *Papaver rhoeas* 218
Harig knopkruid - *Galinsoga quadriradiata* 224
Papegaaienkruid - *Amaranthus retroflexus* 230
Waterpeper - *Persicaria hydropiper* 236

SEPTEMBER

Middelste teunisbloem - *Oenothera biennis* 242
Springbalsemien (reuzenbalsemien) - *Impatiens glandulifera* 248
Venkel - *Foeniculum vulgare* 254
Wilde marjolein - *Origanum vulgare* 260
Wilde pastinaak - *Pastinaca sativa* 266
Wilgenroosje - *Epilobium angustifolium/ Chamaenerion angustifolium/Chamerion angustifolium* 272

OKTOBER

Beuk - *Fagus sylvatica* 278
Sleedoorn - *Prunus spinosa* 284
Tamme kastanje - *Castanea sativa Mill* 290
Tweestijlige meidoorn - *Crataegus laevigata* 298
Wilde appel - *Malus sylvestris* 304
Zomereik - *Quercus robur* 310

INDEX 318

WILDPLUKKEN, HOE BEGIN JE ERAAN?

De eerste keer dat je een plant uit de grond gaat trekken? Geen idee welke soort eetbaar is en welke niet? Of lijkt de drempel om dat een eerste keer zonder begeleiding te doen je te hoog? Het is allemaal niet zo moeilijk, we doen het als mens dan ook al tienduizenden jaren. Er zijn natuurlijk een aantal spelregels die het eenvoudiger, leuker en vooral veiliger maken.

Hierna beschrijf ik de belangrijkste punten die goed zijn om even door te nemen om je eerste stappen in wildplukken tot een goed einde te brengen.

WILDPLUKREGELS

Wildplukken mag je niet zomaar overal doen. Het is belangrijk de lokale regels te respecteren en te weten hoe je respectvol met de omgevende natuur omgaat. In het volgende hoofdstuk ga ik hier uitgebreid op in.

WAT NEEM JE MEE OP PAD?

Zorg ervoor dat je altijd een betrouwbare veldgids op zak hebt voor het determineren van de juiste soort. De laatste jaren zijn er ook apps beschikbaar die een zeer nauwkeurig resultaat geven (zoals 'ObsIdentify' en 'PlantNet'). Toch raad ik sterk aan om er een veldgids naast te leggen. Ook al is niet elke plant gevaarlijk of is vergissen soms uitgesloten, de gouden regel blijft: weet wat je plukt, weet wat je eet.

Neem een zakje of mandje mee om je gevonden schatten te vervoeren, ook een potje kan handig zijn wanneer je zaadjes of bessen zoekt. Ook een klein zakmes komt altijd van pas; je kunt een plant mooi afsnijden zonder de wortel te beschadigen, of ermee in de grond te graven als je knolletjes zoekt. Heel af en toe is een vergrootglas een hulp, zeker bij bepaalde kleine bloemetjes. De planten in dit boek identificeer je echter vlot met het blote oog.

EETBARE PLANT GEVONDEN?

Even wachten met plukken! Stel jezelf eerst de volgende vragen: mag ik hier plukken? Is dit het juiste seizoen voor deze plant? Welk deel heb ik nodig? Hoeveel heb ik nodig? Zo vermijd je overtredingen of dat je meer plukt dan nodig. Laat altijd alle delen staan die je niet nodig hebt. Je kunt bijvoorbeeld een paar blaadjes plukken en de rest van de plant verder laten groeien. Trek planten niet uit wanneer dat niet nodig is, en laat ook alle aarde (met daarin wormpjes, dorre bladeren etc.) achter in het bos of de weide. De natuur heeft er baat bij!

AAN DE SLAG IN DE KEUKEN?

Controleer bij thuiskomst nog eens dubbel alles wat je gevonden hebt. Zeker wanneer je bijvoorbeeld schermbloemen of daslook geplukt hebt, waarbij een vergissing snel gemaakt is. Ben je zeker van je vondst? Smakelijk!

/02

PLANTEN & GERECHTEN

het wildplukboek

BOERENWORM-KRUID

Tanacetum vulgare

ENG: TANSY
FR: TANAISIE COMMUNE
DUITS: RAINFARN / WURMKRAUT

FAMILIE: COMPOSIETENFAMILIE (*ASTERACEAE*)
Ook in deze familie: kamille (*Matricaria recutita*), bijvoet (*Artemisia vulgaris*).

BESCHRIJVING

1. Meerjarige plant.
2. Wordt tot 1,2 meter groot.
3. Bloeit van juni tot oktober.
4. Valt op door de talrijke gele bloemhoofdjes.
5. De bladeren zijn diep ingesneden en onregelmatig, als kleine varenbladeren.
6. De stengel is hoekig en donkerbruin.

EETBARE DELEN

Bloem en blad zijn eetbaar (in kleine hoeveelheden).

INHOUDSSTOFFEN

Bitterstoffen en etherische oliën, waaronder thujon, wat in grote hoeveelheden giftig is.

WAAR TE VINDEN

Boerenwormkruid komt heel veel voor, hij staat ook wel bekend als reinvaren of wormkruid. Is vaak te vinden in bermen langs wegen, randen van akkers en verstoord gebied. Het is een heel dominante plant, zijn aanwezigheid concurreert andere planten weg, vandaar dat je ze vaak in groten getale aantreft.

SMAAK

De smaak van boerenwormkruid is sterk aromatisch en bitter, een beetje zoals kamfer.
Bij wrijving of kneuzen komt de aangename geur uit het blad of de bloem.

ALGEMEEN

Boerenwormkruid gebruik je het best in kleine hoeveelheden. De plant bevat namelijk giftige etherische oliën zoals thujon. Zeker af te raden voor zwangere vrouwen.
Hoewel in grote hoeveelheden toxisch (maar dan ook oneetbaar wegens te aromatisch), wordt deze plant al duizenden jaren therapeutisch en culinair gebruikt.
Wijdverspreid door Europa en Azië in de gematigde klimaten heeft de plant in de achttiende eeuw ook zijn weg gevonden naar Noord-Amerika.

IN DE KEUKEN

De jonge blaadjes worden wel eens gebruikt in soepen, wanneer ze nog fris zijn en niet te diep aromatisch. Je kunt ze ook in vroegelentesalades mengen. De bloemen zijn lekker in gebak, maar de bladeren zijn het best bruikbaar. Hun aroma leent zich perfect voor het op smaak brengen van likeuren of bijvoorbeeld gin. The Botanist Gin, een van de bekendste gins met wilde planten, maakt hier gretig gebruik van. Deze worden geoogst op het eiland Islay in Schotland.

Tijdens een cocktailwedstrijd van The Botanist Gin, waarbij ik zelf in de jury zat, was er een kandidaat die het boerenwormkruid had gedroogd, om het vervolgens te verbranden en de rook op te vangen in het glas, wat een zeer aromatische smaak aan het glas gaf.

In Diest worden al honderden jaren in het voorjaar pannenkoeken gebakken met het jonge boerenwormkruid, onder de naam Diesterse kruidkoek.

In West-Vlaanderen wordt de plant ook hier en daar nog gebruikt in pannenkoeken, lokaal 'pannekoekekrut' genoemd.

VARIA

Boerenwormkruid staat bekend als een plant die insecten op afstand houdt. Ze werd ook weleens gebruikt om wormen bij kippen te verdrijven. Dat kan komen door de etherische oliën, die echt toxisch kunnen zijn.

Hoewel boerenwormkruid tegenwoordig niet zoveel culinaire toepassingen meer kent, is het een plant met een rijke culturele geschiedenis. Zo was het een bekend 'afweerkruid' in de middeleeuwen om heksen en geesten te verjagen. Zoals de naam al aangeeft: de plant werkt wormafdrijvend en werd door boeren gegeven aan het vee. Ook werd het ooit gebruikt om een miskraam op te wekken.

In de Griekse mythologie komt boerenwormkruid ook voor. Het personage Ganymedes wordt onsterfelijk dankzij deze plant, nadat Zeus een oogje op hem had laten vallen. Het Griekse woord voor onsterfelijk is '*athanasia*', waarvan de botanische naam afgeleid zou zijn. Ook het Engelse '*tansy*' legt zo een link met deze zogenaamde onsterfelijkheid. De reden dat boerenwormkruid hiermee geassocieerd wordt, is dat de gele bloemhoofdjes, typerend voor de plant, heel erg lang hun kleur behouden, tot laat in het jaar.

LOOKALIKES

Duizendblad (*Achillea millefolium*) lijkt zeer sterk op boerenwormkruid als het jong is, en is ook eetbaar. Het grote verschil zit in de geur, die bij het boerenwormkruid veel aromatischer is. De bloemen zijn echter bij duizendblad lichtroze tot wit, terwijl boerenwormkruid gele bloemen heeft.

Smokey gin met boeren-wormkruid

Gezien tijdens een cocktailcontest van The Botanist Gin, waar boerenwormkruid een van de planten is die gedistilleerd wordt in de Schotse gin.

INGREDIËNTEN

gedroogd boerenwormkruid
gin

BEREIDING

Verbrand het gedroogde boerenwormkruid.
Plaats een glas op de brandende kruiden.
Vang de rook op met een glas.
Serveer de gin in het glas. De rokerige boerenwormkruidsmaak blijft hangen in het glas, heerlijk!