



KATELIJNE MANNAERTS

DE NATUUR OP JE BORD

MEER DAN 80 ORIGINELE RECEPTEN

KNNV Uitgeverij



VOORWOORD

De smaak van eetbare wilde planten is veel intenser, krachtiger, pittiger en bitterder dan die van de gekweekte soorten. Wilde planten bevatten bovendien veel meer voedingsstoffen. Door wilde planten weer te leren herkennen en ontdekken gaat er een nieuwe en boeiende wereld voor je open. Reden temeer om op pad te gaan en te leren.

Elk seizoen heeft andere smaken, geuren en kleuren in de aanbieding. Het is een eindeloze en verrijkende zoektocht. De natuur biedt zich niet alleen aan als een nieuw culinair festijn, maar ook geeft zij ons de mogelijkheid om door de seizoenen heen dichterbij onszelf te komen. Nooit overhaast, elk seizoen anders, geeft de natuur ons de kans om zelf ook een natuurlijker ritme aan te nemen.

Dat is de insteek van dit boek: een nieuwe wereld openen om dichterbij een natuurlijk smaakpatroon en ritme te komen. Het is zeker niet de bedoeling om iedereen volledig te laten overschakelen op 'wilde' voeding: dat zou een kaalslag in de natuur veroorzaken. Een aanvulling van ons dieet met wilde kruiden en planten behoort wel tot de mogelijkheden.

Dit boek beperkt zich tot wilde planten, noten, bessen en kruiden en gaat niet in op het gebruik van wilde paddenstoelen, omdat dat verregaande kennis en ervaring vereist.

Katelijne Mannaerts
Antwerpen, juni 2018



INHOUD

Voorwoord	05
-----------	----

Inleiding	09
-----------	----

LENTE

Een dappere woekeraar	19
Lentedetox	21
Bitter in de mond maakt het hart gezond	22
Over bevers en tulpen	23
Duivelstong, broeinetel en netelkruid	27
Als beren ontwaken uit hun winterslaap	31
Look zonder look?	33
Over ridders en bloedspatten	35
Gruwel of lekkernij: Japanse duizendknoop	37
De vervoering van lielevrouwebedstro	39
Subtiele verleiding met lentebloemen	40
Mierzoete hofmakerij	42
Dauwdruppels en vrouwenmantels	43
Voor een kruidige lente	45
De geur van het bos	50

ZOMER

Bijvoet, likeur voor de voeten?	58
Van scharlakenrood tot diepblauw	59
Zomerse bloemen, winters theegeenot	63
Platte broden en hartige hapjes	65
Honingzoete hofmakerij	69
Van roze(n) tot purper	71
Umami en zilte schatten uit de zee	73
Haat en liefde	77
Harde noten om te kraken	80
Over zaadjes pitten en granola	82
Familie van de roos, het groot sorbenkruid of de grote pimpernel	84

HERFST

Harde noten om te kraken (deel 2)	92
Chips en hartige beignets	97
Bessen, bottels en wortels	99
Rot en toch gezond	110
Vergeten boomdelicatessen	111

WINTER

Bellissimo	122
Van oranje naar geel en paars	127
Exotisch én dichtbij	130
Drie tinten rood	132
Niet alleen voor eekhoorns	135
Zilver en knoppen	137
Sexy noten	139

Verklarende woordenlijst	147
--------------------------	-----

Plantenregister	153
-----------------	-----

Literatuur	157
------------	-----

Dankwoord	159
-----------	-----



VOORAF

Met karrenvrachten halen we alles dagelijks uit de rekken van onze supermarkten: groente, fruit, bessen, noten en kruiden. Er is voor elk wat wils om aan de dagelijkse behoeften te voldoen. Steeds vaker stellen mensen zich vragen bij de herkomst van al deze producten. Wat moeten we met genetisch gemanipuleerde groenten en fruit? Hoe komt het toch dat alles zo 'vlak' smaakt?

Al enkele jaren is er een groeiend bewustzijn van de manier waarop we willen omgaan met de ons omringende natuur en van wat we ervan kunnen gebruiken om de smaak van ons eten een nieuwe boost te geven. Ook op het gebied van cosmetica en gezondheid nemen producten op basis van kruiden en planten een steeds grotere plaats in. Zelfs de huisapotheek kan niet achterblijven.

Als we ons bekommeren om de natuur om ons heen zullen we versteld staan van het enorme aanbod en de brede waaier aan uitzonderlijke smaken en geuren die zij ons te bieden heeft. Wie eropuit trekt om vruchten, bessen, kruiden en noten te verzamelen verrijkt niet alleen zichzelf, maar ervaart ook de natuur op een andere manier en zal haar een warm hart toedragen.

De groeiende behoefte aan natuurlijke producten, zoals biologische groenten en fruit, heeft een beweging in gang gezet die niet meer te stuiten is. Ondanks onze vervreemding van de natuur, willen steeds meer mensen er weer dichterbij zijn. In dit boek vind je informatie over planten en seizoensgebonden recepten om het allemaal weer zelf te ontdekken.

WILDPLUKKEN: HOE WERKT HET?

Voor je aan de slag gaat met potten en pannen, is een stevige basiskennis van wilde kruiden en planten noodzakelijk. Als je wilt plukken, verwerken en eten, moet je zeker zijn van de soort, want sommige planten lijken erg op elkaar. Zo zou je zonder de benodigde kennis daslook kunnen verwarren met het giftige meiklokje en fluitenkruid met dolle kervel. De gevolgen kunnen rampzalig zijn!

Vandaar dat je in dit boek van elke plant en elk kruid ook de Latijnse naam vindt. Volkse namen zijn vaak streekgebonden en kunnen aanleiding geven tot verwarring.

Mocht je twijfelen, laat de plant dan staan: voorkomen is beter dan genezen! Vergeet ook niet dat soms slechts een deel van een plant eetbaar is. Dat betekent dus dat de hele plant niet vanzelfsprekend geschikt is voor consumptie. Andere planten zijn slechts in bepaalde periodes eetbaar. Speenkruid kun je bijvoorbeeld uitsluitend voorafgaand aan de bloei eten.

Veiligheid komt kortom op de eerste plaats bij plukken, verwerken en gebruik van wilde kruiden en planten. Vraag raad aan iemand met veel ervaring!

GOUDEN PLUKREGELS

- Informeer voor je op stap gaat of je in het betreffende gebied mag plukken en verzamel zeker geen planten die op de rode lijst staan van beschermde of kwetsbare planten.
- Heb respect voor de natuur en degenen die na je komen (mens en dier); pluk niet alles op één plek en zeker niet de hele plant! Pluk alleen wat je nodig hebt.
- De beste dagen om te plukken zijn droge, zonnige dagen. Regen en ochtenddauw doen planten sneller beschimmelen. Pluk kruiden en eetbare bloemen bij voorkeur 's ochtends nadat de dauw is verdampt. De zon heeft dan nog geen kans gehad om de etherische oliën te verdampen.
- Pluk alleen die planten, waarvan je zeker bent! Determinatie is een belangrijk onderdeel van wildplukken. Gebruik dus een degelijke veldgids. Vergewis je ervan dat van eetbare planten niet noodzakelijk alle delen eetbaar zijn.
- Zorg voor voldoende ventilatie als je je oogst niet onmiddellijk kunt verwerken. Gebruik een open kistje of mand, papieren of stoffen zakken (geen plastic). Eetbare bloemen kun je wel bewaren in plastic doosjes met een speciaal voedingsmatje.
- Was je oogst grondig voor je aan de verwerking begint. Bloesem en bloemen vormen een uitzondering: die moet je niet wassen.
- Let goed op waar je plukt: wat op straat en tussen de stoeptegels groeit, bevat meestal veel schadelijke stoffen. Vermijd ook bermen naast wegen en spoorlijnen. In bossen kun je beter niet plukken op plekken waar veel dieren komen (in verband met parasieten, vossenlintworm enz.).
- Zoek alleen gezonde exemplaren: vermijd planten met schimmels of ongedierte.
- Let op: de regels voor het plukken van wilde planten verschillen per land. Informeer je van tevoren. Ook zijn niet overal dezelfde planten beschermd.





Na een lange winter kijken we allemaal uit naar het voorjaar. De dagen worden stilaan langer en de natuur ontwaakt zachtjes uit haar winterslaap. De eerste bloemen steken hun kopjes op, de bomen komen weer tot leven. Denk maar aan het vers getapte berkensap, vol mineralen. De winter is voorbij!

En dan gaat het snel. De lentebloeiërs laten niet meer op zich wachten en kleuren hele plekken in het bos geel, wit en paars. Heel even zijn ze de heersers in de natuur, maar zodra de bladeren aan de bomen beginnen te groeien, verdwijnen ze tot het volgende voorjaar.

De lente is een echt plukfeest. Alles is jong en fris, en vol leven. Verse blaadjes, jonge scheuten en knoppen, bloemen, nieuwe dennentopjes en nog veel meer. Keuze te over om volop te genieten van al dit lekkers.

— EEN DAPPERE WOEKERAAR —

Een van de eerste kruiden die in het voorjaar opduikt is zevenblad (*Aegopodium podagraria*), een plant uit de schermbloemenfamilie. Je vindt het vaak op beschaduwde plekken langs heggen, in bermen, bossen en tuinen, en dat dikwijls tot in de late herfst. Voor de tuinier een verschrikking (zevenblad is een echte woekeraar en je krijgt het moeilijk weg), voor anderen een ware lentelekkernij.

De jonge blaadjes lenen zich uitstekend om te snipperen over een frisse lentesalade en om aan soepen of groene smoothies toe te voegen.



ZEVENBLADPESTO

.....

Nodig

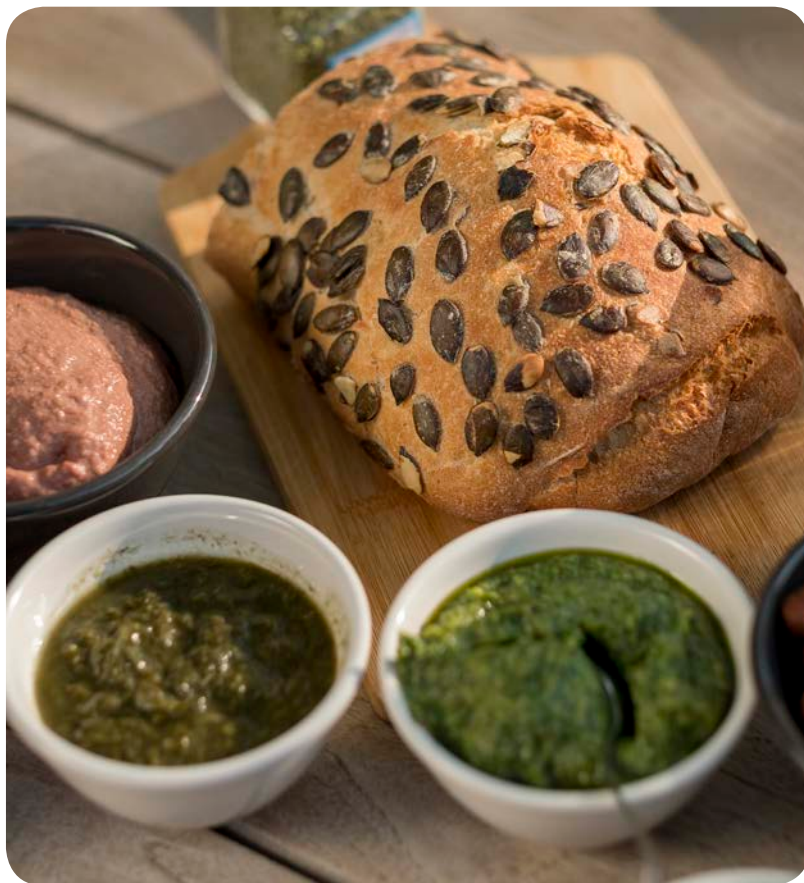
60 g parmezaan
50 g pijnboompitten of noten naar keuze
4 gepelde teentjes knoflook
100 g zevenblad
olijfolie of olie naar keuze
peper en zout

Doen

1. Rasp de kaas, was en droog het zevenblad en rooster de pijnboompitten of de noten.
2. Doe alle ingrediënten in de blender en mix tot je een gladde emulsie hebt. Breng op smaak met peper en zout.

Lekker bij pasta, in aardappelpuree of gewoon op de boterham. Afhankelijk van het seizoen kun je het zevenblad vervangen door daslook (*Allium ursinum*), look-zonder-look (*Alliaria petiolata*), brandnetel (*Urtica dioica*), hondsdrif (*Glechoma hederacea*) of witte dovenetel (*Lamium album*). Keuze genoeg! Bij gebruik van daslook en look-zonder-look is het toevoegen van knoflook niet nodig.

Je kunt de kruiden ook gewoon met olie, peper en zout mixen. Je hebt dan een leuke basis in huis om soepen, sauzen, puree en vinaigrettes op smaak te brengen.



— LENTEDETOX —

De lente is het ideale moment om jezelf eens lekker te verwennen met een zuiverende lichaamskuur. De zachte berk (*Betula pubescens*) of ruwe berk (*Betula pendula*) is in vele oude mythen en sagen het symbool van vernieuwing en zuivering. Vers getapt berkensap – in de lente, zodra de sapstroom op gang komt – is in de volksgeneeskunde al eeuwen populair.

DETOXTHEE MET JONGE BRAAM— EN BERKENBLAADJES

.....

De jonge blaadjes van de braamstruik (*Rubus fruticosus*) hebben, net als berkenblad, zuiverende eigenschappen.

Nodig

50 g gedroogde paardenbloemwortel
100 g gedroogd braamblad
200 g gedroogd berkenblad

Doen

1. De kruiden mengen, dan droog en donker bewaren.
2. Een thee-ei vullen en overgieten met warm, niet-kokend water. Even laten trekken en genieten.





HERFST

Wie denkt dat er in de herfst niets te plukken valt, heeft het mis. De overvloed en overdaad van lente en zomer zijn voorbij, maar ook het herfstseizoen met zijn lekkernijen mag er wezen. De dagen zijn al korter, de zon boet in aan kracht, maar er is nog genoeg om een mooie oogst binnen te halen. Vaak zullen we daar wel wat meer moeite voor moeten doen. Een kijkje onder de grond hoort daar zeker bij.

Veel bessen en noten zijn stilaan oogstrijp en de zaden van verschillende planten en kruiden lenen zich uitstekend om gedroogd en verwerkt te worden. En al is het een tijdrovende bezigheid, noten verzamelen om er een fijne olie van te persen is zeker ook de moeite waard.

Als je wil experimenteren, maak dan zelf meel van herfstvruchten. Wie hoopt in de herfst op zijn lauweren te rusten, mist kortom zijn kans.

— HARDE NOTEN OM TE KRAKEN (DEEL 2) —

WALNOOT

Noten zijn nu op hun best. De herfst geeft ons hazelnoten en wal- of okkernoten.

De walnoot stond in de klassieke oudheid hoog in aanzien. De noten golden als godenvoedsel. Dat zie je terug in de wetenschappelijke naam van de vrucht: *Juglans regia*, wat Latijn is voor 'eikel van Jupiter' (Jovis = Jupiter; glans = eikel). Regia betekent: koninkrijk. De notelaar komt terug in tal van sagen en legenden. Hij is hier terechtgekomen dankzij de Romeinen.

De verse noten zijn vrij bitter. Door ze te drogen kun je ze vrij lang bewaren en verliezen ze hun bittere smaak. Eet ze puur of verwerk ze zoals in onderstaand recept tot een heerlijke hartige borrelhap.

De schors en de bladeren zijn uitwendig te gebruiken tegen verschillende huidaandoeningen.

NOTIGE BORRELHAP

Nodig

½ kg walnoten
½ kg hazelnoten
6 el ruwe rietsuiker
1 tl paprikapoeder
2 tl currypoeder
2 el tamari
1 tl sambal
1 tl fijn zeezout
glazen pot met deksel

Doen

1. Kraak de noten en meng ze.
2. Doe de suiker in een pan en verhit zachtjes tot deze gesmolten is.
3. Meng de specerijen en voeg ze samen met de noten bij de suiker. Laat de noten kara-

melliseren. Leg ze op bakpapier en zorg dat ze niet aan elkaar kleven. Laat ze volledig opdrogen, doe ze in de pot en sluit af.



KAASTAART MET NOTEN

Nodig

Deeg

100 g gepelde hazelnoten
125 g speltbloem
1 eierdooier
100 g bloemensuiker (zie p. 42)
140 g boter
springvorm, 25 cm doorsnee

kaasvulling

1 sinaasappel
750 g volle roomkaas
4 eieren
70 g bloemensuiker
3 el maizena
karamelsaus

Doen

1. Verwarm de oven op 185° C.
2. Maal voor het deeg de hazelnoten fijn en kneed alle ingrediënten tot deeg en laat een half uur rusten in de koelkast.
3. Rol het deeg uit op een met bloem bestoven werkblad en beleg de bodem van de springvorm. Prik met een vork gaatjes in het deeg. Bak het 20 minuten in de oven en laat afkoelen.
4. Zet de oven op 160° C.
5. Pers voor de kaasvulling de sinaasappel en snijd de schil in fijne reepjes.
6. Klop de kaas los met 3 eetlepels sinaasappelsap, de eieren, suiker en maizena. Meng goed, zodat er geen klonten ontstaan.
7. Verdeel het mengsel over de bodem in de taartvorm en bak het geheel in 40 tot 50 minuten af. Laat afkoelen en verwijder de rand van de springvorm. Strooi nog wat fijngehakte wal- en hazelnoten over de taart en giet er wat karamelsaus over.



LAUWE VLIERBESSENSOEP MET IJSROOM

.....

Nodig

500 ml vlierbessensiroop
1½ dl rode wijn
100 g suiker
schil van ½ citroen, fijn geraspt
2 kruidnagels
½ dl vers pompelmoessap
vanille-ijs
paar blaadjes munt

Doen

1. Kook de wijn met de suiker, citroenschil en kruidnagel. Voeg de vlierbessensiroop erbij en laat 5 minuten koken.
2. Schuim eventueel af, voeg het pompelmoessap erbij en laat wat afkoelen.
3. Snijd de muntblaadjes in fijne reepjes.
4. Schep in een diep bord, doe een bolletje ijs erbij en snipper de munt erover.



LIJSTERBES

De wilde lijsterbes (*Sorbus aucuparia*) behoort tot de rozenfamilie. Van de bloesem en jonge blaadjes kun je in het voorjaar een kruidenthee maken die verlichting geeft bij maagklachten. Lijsterbes helpt ook bij keelklachten en diarree. De bessen bevatten veel vitamine C.

Grote hoeveelheden rauwe lijsterbessen eten is af te raden, omdat ze parasorbinezuur bevatten. Gekookte bessen vormen geen gevaar.

Oogst de vruchten bij voorkeur na de eerste nachtvorst. Die maakt ze zoeter. Je kunt ze ook eerder plukken en de rijpe oranje-orode bessen een nachtje in de vriezer doen. Zelfs de bessen van de boom in je tuin kun je gebruiken.



LIJSTERBESCOMPOTE

Nodig

500 g lijsterbessen
250 g rietsuiker
geraspte schil van 1 sinaasappel
3 cm gember, fijngesneden
1½ dl cognac
kleine weckpotjes

Doen

1. Ris de lijsterbessen van de trossen, was ze en laat ze uitlekken.
2. Stoof de bessen met de suiker en cognac tot ze gaar zijn. Duw de moes door een zeef om de pitjes te verwijderen.
3. Verwarm de compote opnieuw op een laag vuurtje en roer er de gember en sinaasappelschil door. Even laten doorsudderen, laten afkoelen, in de potjes doen en afsluiten.









