

PlukPlanten
voor als de
Pleuris uitPreekt

PlukPlanten
voor als de
Pleuris uitPreekt

Roos Boum

Colofon

Omslagontwerp: Roos Boum ©
Illustratiebewerking: Roos Boum ©
Redactie: laat me raden, Roos Boum ©
Vormgeving binnenwerk: eh, Roos Boum? ©
Eindredactie: niks zeggen, ik weet het... Roos Boum ©
Kortom: juist, alles door Roos Boum die niet kan delegeren.

Illustraties binnenwerk: zie bronvermelding

www.RoosBoum.nl
RoosBoum@gmail.com

PlukPlanten voor als de Pleuris uitPreekt © Roos Boum

Isbn 9789464481778

© 2021 Roos Boum Niets uit dit boek mag worden uitgeleend, verkocht, verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie of op welke andere wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur, dat ben ik dus.

**Pas als de laatste boom is geveld,
de laatste zee is vergiftigd,
en de laatste vis is gevangen,
zal de mensheid zich realiseren,
dat geld niet gegeten kan worden ...**

Tarahumaraans spreekwoord

VOORWOORD

Ik heb me puur geconcentreerd op “wilde” planten als voedsel. Veel planten hebben ook een medicinale werking. Ik heb wat kooktips opgenomen, maar eet ze liever rauw op dat is veel gezonder voor ons lijf en minder kankerverwekkend, behalve planten die rauw giftig zijn, natuurlijk. Ik heb aangenomen dat iedereen weet hoe je jam maakt en groenten kookt. Van veel planten zijn de bloemen ook eetbaar, echter ik heb alleen eetbare bloemen opgenomen als de planten óf een zeer uitbundige bloei hebben óf zich ook via wortels kunnen vermenigvuldigen. Zonder bloemen geen zaad en zonder zaad geen volgende plant. Daarom plukken met verstand, dus ruk niet de hele plant uit de grond (het zijn plukplanten, geen rukplanten), maar neem van iedere plant wat delen zodat de plant door kan groeien en dieren er ook nog wat aan hebben.

Verder, brandnetelsoep met hondendrollen smaakt een stuk minder lekker, dus pluk op schone plekken.

Waarom er geen paddenstoelen instaan? Daar zijn andere boeken voor en daar waag ik me niet aan! Hoewel ... één uitzondering. Er staat één paddenstoel in die je onmogelijk met een andere kan verwarren. Geen verraderlijke stoel dus. Alhoewel de naam weer anders doet vermoeden: Judasoor ...

Dit boek is niet wetenschappelijk onderbouwd. Er zal vast en zeker onzin in staan, maar ach, de wereld is al zo serieus ... De kennis die erin staat, heb ik geleerd van een goede vriendin, ze heeft me nog nooit vergiftigd, maar check zelf de kennis bij andere bronnen. Neem nooit zomaar iets aan. Na de inhoudsopgave staat er eerst een index met medische klachten en blz nrs van de genezende planten. Daarna een kalender met plukbare planten per maand. Gevolgd door de beschrijving van de planten op alfabet onder hun gewone naam.

En onthoud, alle planten zijn eetbaar, maar sommige eet je maar één keer ;-)

Pluk ze en eet smakelijk! Roos Boum, 21-12-'12

INHOUDSOPGAVE

voorwoord	blz. 5
inhoudsopgave	blz. 6
inhoudsopgave vervolg 1	blz. 7
inhoudsopgave vervolg 2	blz. 8
inhoudsopgave vervolg 3	blz. 9
inhoudsopgave vervolg 4	blz. 10
Medische Index	blz. 11
kalender januari	blz. 12
kalender februari	blz. 13
kalender maart	blz. 14
kalender april	blz. 16
kalender mei	blz. 18
kalender juni	blz. 20
kalender juli	blz. 22
kalender augustus	blz. 24
kalender september	blz. 26
kalender oktober	blz. 28
kalender november	blz. 30
kalender december	blz. 32
aalbes	blz. 33
aardpeer	blz. 34
adelaarsvaren	blz. 35
akkerkool	blz. 36
bamboe	blz. 37
barbarakruid	blz. 38
beekpunge	blz. 39

berenklauw	blz. 40
berk	blz. 41
beuk	blz. 42
bieslook	blz. 43
bijvoet	blz. 44
bonenkruid	blz. 45
bosaardbei	blz. 46
bosbes	blz. 47
bosvogelmelk	blz. 48
braam	blz. 49
brandnetel	blz. 50
brave hendrik	blz. 51
brem	blz. 52
cichorei	blz. 53
citroenmelisse	blz. 54
daslook	blz. 55
den	blz. 56
distel	blz. 57
duizendblad	blz. 58
eik	blz. 59
elsbes	blz. 60
engelwortel	blz. 61
esdoorn	blz. 62
framboos	blz. 63
gagel	blz. 64
gele kornoelje	blz. 65
gevekt longkruid	blz. 66

goudsbloem	blz. 67
hazelaar	blz. 68
herderstasje	blz. 69
hibiscus	blz. 70
hondsdrif	blz. 71
hop	blz. 72
hysop	blz. 73
jeneverbes	blz. 74
judasoor	blz. 75
kaal knopkruid	blz. 76
kaasjeskruid	blz. 77
kamille	blz. 78
klaproos	blz. 79
klaver	blz. 80
klaverzuring	blz. 81
kleefkruid	blz. 82
kleine pimpernel	blz. 83
kleine veldkers	blz. 84
klit	blz. 85
komkommerkruid	blz. 86
kraailook	blz. 87
krentenboompje	blz. 88
kruizemunt	blz. 89
lampionplant	blz. 90
lavas (maggieplant)	blz. 91
lieve-vrouwen-bedstro	blz. 92
Lijsterbes	blz. 93

lisdodde	blz. 94
look-zonder-look	blz. 95
lupine	blz. 96
luzerne	blz. 97
madeliefje	blz. 98
margriet	blz. 99
marjolein	blz. 100
meelbes	blz. 101
meidoorn	blz. 102
melganzevoet	blz. 103
melkdistel	blz. 104
mierikswortel	blz. 105
mispel	blz. 106
morgenster	blz. 107
olijfwilg	blz. 108
oost-indische kers	blz. 109
paardenbloem	blz. 110
pijlkruid	blz. 111
pinksterbloem	blz. 112
rabarber	blz. 113
repelsteeltje	blz. 114
riet	blz. 115
rietbloem	blz. 116
rozemarijn	blz. 117
rozenbottel (wilde roos)	blz. 118
rucola	blz. 119
salie	blz. 120

schapenzuring	blz. 121
sleedoorn	blz. 122
smeerwortel	blz. 123
teunisbloem	blz. 124
veldsla	blz. 125
veldzuring	blz. 126
vlier	blz. 127
vogelmuur	blz. 128
vossenbes	blz. 129
vrouwenmantel	blz. 130
walnoot	blz. 131
waterkers	blz. 132
watermunt	blz. 133
weegbree	blz. 134
wilde asperge	blz. 135
wilde peen	blz. 136
wilgenroosje	blz. 137
witte dovenetel	blz. 138
zevenblad	blz. 139
zonnebloem	blz. 140
zuring	blz. 141
zwarte bes	blz. 142
bronvermelding-disclaimer	blz. 143-144

MEDISCHE INDEX

allergie	50, 85
antibioticum	55, 67, 100, 105, 109, 132, 134
bacteriëndodend / wonden / ontstekingen	47, 49, 51, 58, 67, 69, 76, 83 86, 95, 114, 120, 123
bloedarmoede / ijzer	34, 50, 61, 103, 132
bloeddrukverlagend	40, 55, 69
(bloed)zuiverend / ontgiftend	50, 82, 85, 87, 89, 95, 98 100 107, 117, 126, 127, 130
botten / gewrichten / reuma	34, 37, 74, 76, 85, 97
brandwonden	134
cholesterolverlagend	62, 75, 140
diarree / stoppend	49, 56, 59, 63
eiwitten	96, 97, 103
hart	52, 102, 112
hoofdpijn / duizeligheid	73, 100, 135
huidklachten / jeuk	41, 71, 107, 124, 126, 128
immuunversterkend	75, 122, 127, 132
insectenwerend / parasieten	35, 64, 131
mond / kiespijn / keelpijn	77, 78, 120, 134, 135, 142
laxerend	36, 51, 53, 63
pijnstillend	139
potentieverhogend	45, 87, 91, 132
rustgevend	44, 54, 64, 72, 79, 92
spijsvertering / maag	43, 53, 60, 61, 71, 72, 74, 91 101, 106, 129, 133
Urinewegen / nieren / vochtafdrijvend	39, 46, 47, 48, 74 101, 110 129, 135, 136, 138
Verkouden / griep / koorts / bronchiën / vit C	38, 46, 47, 50, 56, 58, 66, 68 71, 81, 84, 86, 90, 93, 95, 100 103, 105, 106, 114, 118, 119 122, 128, 129, 133, 139, 142

KALENDER JANUARI

aardpeer knollen	blz. 34
adelaarsvaren wortels	blz. 35
bieslook blad	blz. 43
brandnetel wortel en blad	blz. 50
cichorei wortel	blz. 53
daslook wortel	blz. 55
den topjes	blz. 56
distel wortel	blz. 57
esdoorn binnenbast	blz. 62
framboos blad en jonge wortel	blz. 63
gagel katjes	blz. 64
judasoor	blz. 75
klaver wortel	blz. 80
klit wortels als er nog geen stengels uitkomen	blz. 85
kraailook blad	blz. 87
lisdodde wortel	blz. 94
luzerne taugé	blz. 97
madeliefje bloemen	blz. 98
margriet rozet	blz. 99
morgenster wortels	blz. 107
paardenbloem blad en wortels	blz. 110
repelsteeltje blad wortel	blz. 114
riet wortel	blz. 115
rozemarijn blad	blz. 117
rucola blad en bloem	blz. 119
smeerwortel wortel	blz. 123
veldsla blad en evt bloem	blz. 125
vogelmuur blad	blz. 128
weegbree blad	blz. 134

KALENDER FEBRUARI

aardpeer knollen	blz. 34
adelaarsvaren wortels	blz. 35
barbarakruid blad	blz. 38
berk blad en binnenschors	blz. 41
bieslook blad	blz. 43
brandnetel wortel en topjes	blz. 50
cichorei wortel	blz. 53
daslook wortel	blz. 55
den topjes	blz. 56
distel wortel	blz. 57
duizendblad	blz. 58
esdoorn sap en binnenbast	blz. 62
framboos blad en jonge wortel	blz. 63
judasoor	blz. 75
klaver wortel	blz. 80
klit wortels als er nog geen stengels uitkomen	blz. 85
kraailook blad	blz. 87
lisdodde scheuten en wortel	blz. 94
look-zonder-look	blz. 95
luzerne taugé	blz. 97
morgenster wortels	blz. 107
paardenbloem blad en wortels	blz. 110
repelsteeltje blad wortel	blz. 114
riet wortel	blz. 115
rozemarijn blad	blz. 117
rucola blad en bloem	blz. 119
smeerwortel wortel	blz. 123
veldsla blad en evt bloem	blz. 125
veldzuring blad	blz. 126
vogelmuur blad	blz. 128
vrouwenmantel blad voor bloei	blz. 130
watermunt blad	blz. 133
weegbree	blz. 134