

INHOUDSOPGAVE

Basiskookboek eetbare wilde planten
Tekst en fotografie Marion de Kort
Illustratie cover Marion de Kort
Vormgeving Marion de Kort
ISBN 978-90-76189-90-1
© 2022 Marion de Kort

DISCLAIMER

Je bent als gebruiker van dit boek persoonlijk verantwoordelijk voor het plukken en consumeren van wilde planten. Put de natuur niet uit, vraag altijd toestemming aan de eigenaar van het terrein en determineer zorgvuldig om verwisseling met niet-eetbare planten te voorkomen. Ben je ervan bewust dat wilde planten, gelijk elk voedingsmiddel, een overgevoeligheds- of allergische reactie kunnen veroorzaken, alsook de werking van medicijnen kunnen beïnvloeden.

DE ZES WILDE SMAAKKARAKTERS

© de zes wilde smaakkaracters 2013 Marion de Kort

Het ontwerp van de zes wilde smaakkaracters is uitsluitend voor privé/persoonlijk gebruik. Zonder schriftelijke toestemming van de auteur is er geen recht: het concept commercieel te gebruiken, te kopiëren en distribueren of na te maken. Ook mogen geen teksten uit het basiskookboek eetbare wilde planten worden opgenomen in een digitaal gegevensbestand en publiekelijk verspreid zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur.

QUOTES

© 2022 Marion de Kort

Zonder schriftelijke toestemming van de auteur is er geen recht de quotes *out-of-the-shop* en *food designed by nature* te gebruiken.

Food designed by nature	7
◦ Eet jij al wildgroen? Doen!	8
◦ De wilde krachtpatser	9
◦ Wij zijn natuur	11
◦ Jezelf natuurlijk voeden, het 3-stappenplan	13
◦ De sleutel tot wilde planten kookkunst	16
◦ De wilde plant in de voeding integreren	18
De groene smaak	23
◦ Pleidooi voor de moestuinpionier	56
De bittere smaak	59
De scherpe/pittige smaak	87
De aromatische smaak	117
De zoete smaak	147
De wrange smaak	169
Plantenregister	193
Bibliografie	194
Zonder jou was dit boek niet tot stand gekomen	197
De auteur	198

Food designed by nature

EET JIJ AL WILDGROEN? DOEN!

Voor ...

de grazende wildplukker,

de gastronomische fijnproever,

de gezondheidsbewuste levensgenieter.

Of

voor wie gewoon een geluksvinder verlangt te worden.

De natuur is onze prachtigste en kostbaarste schat!

Wilde planten bevatten voedingsstoffen die niet langer in onze gekweekte groenten aanwezig zijn. Dat maakt ze niet alleen enorm belangrijk voor onze gezondheid, maar ook tot gastronomische pareltjes. Ze beschikken dankzij die voedingsstoffen namelijk nog over de originele smaken die groenten ooit hadden. Het *basiskookboek eetbare wilde planten* is een ontdekkingsreis naar de zes oorspronkelijke smaakkaraktters. Smaken die nog in de natuur bewaard zijn gebleven!

Wilde planten kookkunst

Het geheim van wilde planten kookkunst bevindt zich in de fytonutriënten van de plant (secundaire plantenstoffen). Elk van de zes smaken is verbonden met een karakteristieke plantenstof en heeft daardoor een specifieke bereidingswijze. Deze factor is de sleutel tot de kunst van het koken met wilde planten! Je vindt in dit boek de correcte bereidingswijzen om de smaken en hun gezondheidswaarden optimaal tot hun recht te laten komen. En meer ...

Zodra je in het wilde voedingsavontuur stapt, gaat er een wereld aan ongekende sensaties voor je open. Ga je mee op wildgroen avontuur?

DE WILDE KRACHTPATSER

Door de officiële voedingsrichtlijnen worden uitsluitend de primaire plantenstoffen erkend als voedingsstoffen. Wanneer we willen weten of we gezond eten kijken we hoe het zit met de eiwitten, koolhydraten, vetten, mineralen, vitaminen en vezels in onze voeding. Planten bevatten echter veel meer stoffen dan de bekende voedingsstoffen. Deze overige stoffen worden de secundaire plantenstoffen oftewel de **fytonutriënten** genoemd. Ook fytonutriënten zijn belangrijk voor onze gezondheid! Dat eveneens zij waardevolle voedingsstoffen zijn, wordt door de officiële voedingsrichtlijnen helaas volledig genegeerd.

Fytonutriënten

Verschillende fytonutriënten zijn voor de mens dodelijk gevaarlijk. Andere fytonutriënten hebben voor de mens een prachtige medicinale werking. En dan is er nog een derde groep, namelijk de fytonutriënten die bijdragen aan een goed functioneren van jouw lichaam (en daarmee ziekte voorkomen). Deze fytonutriënten verstrekken de wilde plant niet alleen een belangrijke gezondheidswaarde. Het zijn ook deze plantenstoffen die ervoor zorgen dat in de natuur de **zes oorspronkelijke, authentieke smaakkaraktters** van planten nog schitteren.

Hoewel de officiële voedingsrichtlijnen deze plantenstoffen niet als dusdanig erkent, behoren ze te worden gecategoriseerd als beschermende voedingsstoffen: stoffen met een belangrijke preventieve werking in het gezond houden van je lichaam. Ik noem deze plantenstoffen dan ook de **ontbrekende beschermende voedingsstoffen**. Zij zijn zelfs een essentiële voedingsstof. Want deze fytonutriënten zijn niet te vervangen door andere stoffen en evenmin kan het lichaam ze zelf aanmaken! Deze plantenstoffen zijn de ontbrekende schakel oftewel de **missing link** in onze voeding!

Helaas is het zo dat in onze groenten nog maar weinig potentie over is van de oorspronkelijke wilde plant waaruit de groente gekweekt is. We hebben dusdanig in de wilde plant ingegrepen dat praktisch alle fytonutriënten geëlimineerd zijn. Deze plantenstoffen hebben plaats moeten maken voor suikers om de smaak zoeter te maken en de groeikracht te bevorderen [1]. Hierdoor zijn onze groenten niet alleen qua gezondheidswaarde maar ook culinair verstrekkend achteruit gehold. Samen met de fytonutriënten zijn hun prachtige karakteristieke smaken verloren gegaan. De fytonutriënten maken wilde planten tot **gastronomische pareltjes!**

Wilde planten zijn nog oorspronkelijke planten. Zij zijn nog rijk aan fytonutriënten! Wilde planten op je bord betekent je lichaam voeden met het volledige pallet aan beschermende voedingsstoffen en het diepe genot van authentieke smaken!

HARTIGE NETELCAKE

Deze hartige cake is heerlijk als voedzaam tussendoortje.

Boodschappen in de natuur: 100 gr minuscuul fijngehakte verse bladeren van de **grote brandnetel**.

Overige benodigheden: 500 gr fijn geraspte pastinaakwortels . 100 gr tot meel gemalen cashewnoten . 4 eieren . 200 ml olijfolie . 150 gr geraspte geitenkaas . 300 gr zelfrijzend bakmeel.

- Klop de eieren schuimig.
- Klop er één voor één de overige ingrediënten door.
- Bak 60 minuten op 175 graden in de oven.



BOSPESTO

Onze natuur biedt uitstekende mogelijkheden voor pesto van eigen bodem. De smaak van deze pesto is lekker authentiek. En ook niet onbelangrijk, voor deze pesto moet je out-of-the-shop winkelen. Dit is de beste voorbereiding voor een maaltijd die je je maar kan wensen! Aangeraakt worden door de zon en regen die de planten doen groeien en bloeien. Dat is nog eens een andere zinnenprikkeling dan de supermarkt.

Voor bospesto zoek je uiteraard in bosranden. Twee zeer algemeen voorkomende bosrandplanten zijn de **grote brandnetel** (zie de groene smaak) en **look-zonder-look**. **Daslook** kun je in sommige bosranden vinden.

Boodschappen in de natuur: 10 gr look-zonder-look blad . 10 gr grote brandnetelblad . 25 gr daslookblad . 10 daslooktenen. Oogst de bladeren vóór de bloeiontwikkeling en de looktenen vóór de ontwikkeling van het blad.

Overige benodigdheden: 25 gr pijnboompitten . 25 gr geraspte Parmigiano Reggiano . sap van een halve citroen . zout naar wens . zoveel olijfolie dat het geheel een smeug mengsel wordt. In plaats van pijnboompitten kun je natuurlijk ook wild geraapte hazelnoten of walnoten nemen. Uiteraard mét de uit deze noten geperste olie. In dat geval is het erg lekker om de Parmigiano R. te vervangen door zachte geitenkaas van de lokale boer.

- Doe de bladeren, daslooktenen en overige ingrediënten in de vijzel of keukenmachine. Vijzel of maal de ingrediënten tot een grof mengsel.

Voor de durfal

- Meer look-zonder-look blad geeft je pesto een bittertje.
- Vervang de look-zonder-look en/of de brandnetel eens door **vogelmuur** of **kleefkruid** (zie de groene smaak).
- Laat voor deze variant de pijnboompitten en kaas achterwege. Pureer met behulp van een staafmixer een ruime hoeveelheid daslookblad en olijfolie met een snufje zout tot een spiegelgladde, lobbige saus. Dankzij het gegeven dat daslookblad redelijk wat slijmstoffen bevat (zie de zoete smaak), vormt het blad samen met de olijfolie een dikvloeibare, gebonden consistentie. De slijmstoffen zorgen ervoor dat het plantensap en de olie tot een prachtige gebonden saus emulgeren. En lekker dat ie is!

De natuur kent zo ontzettend veel verschillende smaken in vergelijking met de eenvormige, op zoet doorgekweekte groenten. Experimenteer, ontdek, verwonder en geniet! Wat meer van dit, wat minder van dat. De natuur biedt een schat aan variatiemogelijkheden!



DASLOOK HERKENNEN

Allium ursinum

- Wortel. Daslook is een meerjarig bolgewas met een knoflookaroma. Het ondergrondse bolletje is wit en langwerpig. Het lijkt op een knoflookteentje zonder vliezig omhulsel.
- Blad. Het blad is langwerpig eirond, heeft een duidelijke bladsteel en is vrij slap. Uit een lookteen ontluiken meestal twee bladeren.
- Bloei. De bloem is stervormig, langgesteeld en bestaat uit zes zuiver witte kroonblades. Er zijn zes meeldraden en een driehokkige vrucht. Meerdere bloemen vormen samen een dichtbloemig, bolvormig scherm.

Dubbelgangers

Daslook (*Allium ursinum*) kan worden verwisseld met diverse dodelijk giftige dubbelgangers. Kijk dus zorgvuldig of alle determinatiekenmerken aanwezig zijn!

Daslook is de parel van de lookfamilie. Het verfijnde knoflookaroma is een niet te vervangen ingrediënt in de keuken van de gastronomische fijnproever. Daslook komt niet algemeen in onze natuur voor, maar lokaal kun je er behoorlijke perken van tegenkomen. De plant groeit graag op een beschaduwde plaats met vochtige grond tussen loofbomen. Oorspronkelijk vind je wilde daslook in het leemrijke Zuid-Limburg en in het zeekleigebied langs onze kust (uitgezonderd de Waddeneilanden). Verder prijkt daslook in talrijke oude parken en in het aangelegde groen van oude landgoederen. Je kunt natuurlijk ook zelf een daslookperk aanleggen, door eens wat daslook te planten onder de fruitbomen in je moestuin of langs de rand van je voedselbos. Ook als dit zandgrond betreft zal daslook daar uitstekend gedijen. Op naar natuurverrijking!

Oogsten van daslook

Om te voorkomen dat je een daslookpopulatie uitput is het belangrijk dat je weet hoe de plant zich voortplant. Daslook vermeerderd zich op twee manieren: via het laten vallen van rijp zaad en door vermeerdering van de ondergrondse bol (de lookteen). Wil je graag looktenen oogsten? Doe dit dan niet wanneer er slechts weinig planten staan. Vind je echter een daslookperk waar de planten 'als haringen in een ton zitten'? Dan kun je met een gerust hart looktenen oogsten. In dat geval bevordert je namelijk juist uitbreiding. Met het opgraven van looktenen maak je immers ruimte voor de overige planten om hun ondergrondse bol te kunnen vermeerderen. Tevens creëer je open plekje waar het zaad kan vallen om te ontkiemen.

De volledige plant is eetbaar. Het beste moment om de tenen te oogsten is aan het eind van de winter, tot de bladeren uitlopen. Het blad kun je oogsten tot de bloeistengel zich ontwikkelt. Vervolgens kun je de bloemen en tot slot de vruchten oogsten.





De aromatische smaak

PLANTENREGISTER

Aardbei, bosaardbei & schijnaardbei 187
Biggenkruid, gewoon biggenkruid 80
Bosaardbei 187
Brandnetel, grote brandnetel 48
Cichorei, wilde cichorei 82
Daslook 114
Echte kamille 144
Gewone vlier 140
Gewoon biggenkruid 80
Groot kaasjeskruid 162
Grote brandnetel 48
Heemst 164
Japanse duizendknoop 186
Kaasjeskruid, groot kaasjeskruid 162
Kamille, echte kamille & schijfkamille 144
Kleefkruid 50
Kraailook 112
Linde, Hollandse & winter- & zomerlinde 142
Look-zonder-look 108
Madeliefje 84
Mosterd, zwarte mosterd 110
Paardenbloem 78
Schijfkamille 144
Smalle weegbree 166
Vlier, gewone vlier & kruidvlier & bergvlier 140
Vogelmuur 52
Weegbree, smalle weegbree 166
Wilde cichorei 82
Wilgenroosje 190
Zevenblad 54
Zwarte mosterd 110

EXTRA verkrijgbaar

Digitale versie (PDF) van de flora, die je op je telefoon of tablet kunt opslaan. Offline in de natuur de determinatiekenmerken van de planten bij de hand! PLUS extra beeldmateriaal van de planten!

Surf naar www.merlijnboekhandel.nl

Zoek op **basiskookboek eetbare wilde planten - rugzak editie**