



Buiten zijn is leuk en gezond. Daar kun je lekker bewegen en vergroot je je geluksgevoel. Maar buiten kun je ook op zoek naar eten. Op akkers, weilanden en in de stad. Eigenlijk overal waar planten staan. Wist je dat er ontzettend veel planten eetbaar zijn? Zowel wortels, stengels, bladeren, bloemen en vruchten. Of je ze allemaal even lekker vindt, is een andere vraag. Daar kan deze kaart je bij helpen. Hierop staat een elftal algemeen voorkomende planten. Wij, de makers, vinden ze lekker. We geven je tips hoe de planten te herkennen, waar te plukken en wat je ermee kunt maken. Dus, pak je spullen en op naar buiten!



Wat heb je nodig?

Deze kaart natuurlijk, zakjes, bakjes en een grote tas of mand waar je oogst in kan zonder deze plat te drukken.

Uitbreiden kan; een schaar, keukenhandschoenen, zonnebrand, pleisters, tekentang,.....

Bedenk hoe ver en hoe lang je gaat en pas je spullen daarop aan.



Tips en regels

- Je mag niet overal plukken. Check dit van tevoren.
- Zoek plekken die niet vlak langs een weg liggen, vanwege zware metalen en hondenpoep.
- Pluk je in de bebouwde kom, zoek dan uit of het groen gifvrij onderhouden wordt.
- Pluk tot een tiende van wat er groeit. Dan blijft er genoeg over voor de dieren die ook van de plant leven en voor andere wildplukkers.
- Is wildplukken helemaal nieuw voor je, begin dan met het plukken van een soort per keer. Bevalt het wildplukken? Dan breid je uit.
- Was je oogst voor consumptie.
- En de belangrijkste tip: **zorg dat je zeker weet wat je plukt!**

Plukken kan het hele jaar door, in elk seizoen valt er wel wat te oogsten!

Eetbare wilde planten



Japanse duizendknoop (*Fallopia japonica*)

Deze plant komt oorspronkelijk uit Japan en is rond 1825 door Phillip Franz von Siebold meegenomen naar de Hortus Botanicus in Leiden als tuinplant. Nu vormt de duizendknoop een plaag in ons land. Het verstikt en verdringt andere planten, dus: if you can't beat them, eat them! De jonge scheuten zijn te gebruiken zoals rabarber, maar smaken een stuk milder.

Waar Bermen, spoordijken en vochtige grond met veel steengruis.

Wanneer Vroege voorjaar (maart-april).



Hondsdrif* (*Glechoma hederacea*)

Hondsdrif is een geurige, smaakvolle plant waarvan het blad en de bloemen eetbaar zijn. Een echte smaakmaker waar je maar weinig van nodig hebt in salade, soep, hartige taart, kruidenboter of –kaas of pesto.

Waar Loofbossen, dijken, bermen, waterkanten en duinen op voedselrijke beschaduwde grond.

Wanneer Voorjaar (maart-mei).



Eetbare wilde planten

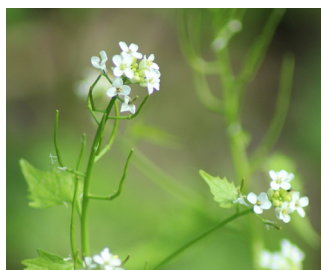


Look-zonder-look (*Alliaria petiolata*)

Deze plant ruikt naar ui, maar is er geen familie van. Vandaar de naam. De milde knoflooksmak verdwijnt als je de plant verhit, dus verwerk hem rauw in pesto, salade, stampot, kruidenboter en -kaas om ervan te genieten.

Waar Parken, loofbossen en op schaduwrijke losse humusrijke grond.

Wanneer Voorjaar (april-mei)



Paardenbloem (*Taraxacum officinale*)

Samen met brandnetel en madeliefje misschien wel de bekendste plant van Nederland. En eetbaar van wortel tot bloem, zelfs de stengel! Blad als sla of broodbeleg, bloemblaadjes voor siroop en thee, bloemknoppen als kappertjes. Laat opengesneden stengels en fijngesneden blad een uurtje in zout water trekken, dan zijn ze minder bitter.

Waar Grasland, bermen, dijken, akker- en bosranden op alle grondsoorten.

Wanneer Voorjaar, zomer (april-juli).



Eetbare wilde planten

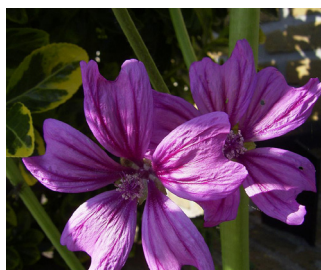


Groot kaasjeskruid* (*Malva silvestris*)

Als de mooie paarse en eetbare bloemen zijn uitgebloeid en zaaddozen vormen, lijken die op een plat rond kaasje. Vandaar de naam. De zaden, zaaddozen en bloemetjes zijn eetbaar. Ook het blad is eetbaar, gebruik het als spinazie, in salades, hartige taart of soep, thee.

Waar Dijken, (spoor)bermen, in parken en boomspiegels.

Wanneer Voorjaar, zomer (mei-september).



Zevenblad (*Aegopodium podagraria*)

Met dank aan de Romeinen....Zij hebben deze plant als groente mee naar onze streken genomen. Het jonge blad smaakt ook echt lekker, als spinazie, sla, soep, pesto of in hartige taart.

Waar Bossen, bosranden, bermen, waterkanten, tuinen op beschaduwde, vochtige, voedselrijke en omgewerkte grond.

Wanneer Voorjaar, zomer (mei-september).



Eetbare wilde planten



Smalle weegbree* (*Plantago lanceolata*)

De bladeren en de bloemknoppen smaken heel verrassend naar champignon. Gebruik de malse bladeren uit het binnenste van de bladrozet. Ook alle andere Europese weegbreesoorten zijn op dezelfde manier eetbaar in salades, pesto, kruidenboter en -kaas, soep, hartige taart en omelet.

Waar Grasland, dijken, bermen, plantsoenen en braakland op open grond.

Wanneer Voorjaar, zomer (mei-september).



Grote brandnetel* (*Urtica*)

Wie kent 'm niet, de brandnetel? Ondanks zijn geprik, is het een mooie plant. Voor vlinders om eitjes op te leggen en voor ons om op te eten. Brandnetel heeft een stevige smaak, als groente in hartige taart, soep, pesto of thee. Pluk in het voorjaar de jonge brandnetels en de bovenste topjes van de plant. De zaden zijn geroosterd een lekkere superfood van eigen bodem.

Waar Bossen, bermen en in de omgeving van bewoonde gebieden op stikstofrijke grond.

Wanneer Voorjaar, herfst (juni – oktober).



Eetbare wilde planten

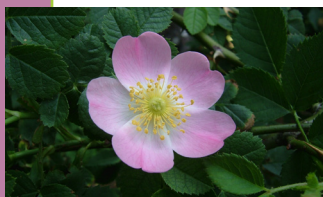


Melganzervoet (*Chenopodium album*)*

Ook al zo'n leuke naam: aan de onderkant van de stengel lijkt de bladvorm op een ganzenvoet. De stevige bladeren smaken als spinazie, lekker in soep, taart, pesto of thee.

Waar Braakliggende terreinen, nieuw aangelegde wegen of woonwijken

Wanneer Zomer/herfst (juli – oktober)



Roos* (*Rosa*)

Bijna iedereen weet dat je rozenbottels kunt gebruiken voor jam, siroop en thee, maar ook rozenblaadjes van alle wilde Europese rozen zijn eetbaar. Door een salade, als taartversiering, thee of gelei. In gemeenteperken kom je vaak egelantier en hondsroos tegen.

Waar Gemeentelijke aanplant in parken en perken.

Wanneer Voor- en najaar (maart-april en september-oktober).



Eetbare wilde planten



Sleedoorn* (*Prunus spinosa*)

Een heerlijke vrucht voor jam, moes en thee, maar niet om zo te eten: het kleine pruimpje is zo ontzettend zuur, dat je er een droge mond van krijgt. Zijn naam heeft de sleedoorn wel eerlijk verdiend. Na de eerste vorst zijn de vruchtjes iets minder zuur en wrang.

Waar Hagen, bosranden, lichte plekken in loofbossen en vaak op kalkrijke grond.

Wanneer Herfst-winter (september – december).



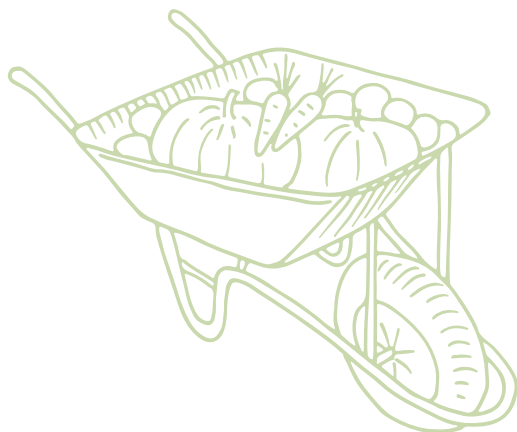
Van veel wilde kruiden kun je heerlijke thee zetten.



Voor de zekerheid...

Disclaimer

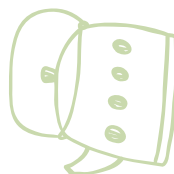
Het eten van wilde planten is geheel op eigen risico. De makers van deze kaart zijn niet verantwoordelijk voor eventuele klachten na het consumeren van wilde planten. Let op de hoeveelheden. Elke plant bevat naast voedingsstoffen ook medicinale stoffen. Daar moet je nooit teveel van binnenkrijgen. Dus, eet alles met mate en eet afwisselend.



Recepten

Thee

Alle planten waar een * bij staat zijn geschikt om thee van te zetten. Pluk de bladeren, bloemen, of vruchten en spreid ze uit op een donkere, droge plek uit om te drogen. Bewaar de thee daarna ook droog en donker. 1 kop wildpluk-thee: 2 tl gedroogde planten overgieten met heet water.



Hartige taart

Voor dit recept kun je brandnetel, zevenblad, melganzevoet en kaasjeskruid-blad gebruiken of een mengsel hiervan.

Vet een taartvorm in met een beetje boter of olie en bekleed deze met het deeg. Prik er gaatjes in en zet 10 minuten in een voorverwarmde oven (190 graden).

Was 200 gr bladgroen, maak droog en hak grof. Snipper en bak 2 uien in olie. Knijp hier 2 tenen knoflook boven uit en bak dit even mee. Doe het bladgroen erbij en laat dit slinken. Bak nog een minuut. Klop 5 eieren los met 75 ml room en peper en zout naar smaak.

Verdeel het blad-mengsel over de vorm en schenk het eimengsel erbij. Bestrooi met 150 gr geraspte kaas. Bak de taart 45 minuten op 190 graden.



Soep

Ook voor de soep kun je brandnetel, zevenblad, melganzevoet of kaasjeskruid-blad gebruiken of een mengsel daarvan.

Fruit 1 gesnipperde ui in olie of boter en bak 2 aardappels in blokjes even mee. Voeg 1 lt bouillon toe en breng aan de kook. Was en droog een vergiet vol bladgroen, snijd dit fijn en doe dit bij de bouillon. Laat op een zacht vuur in 15 minuten gaar worden. Breng op smaak met zout en peper. Strooi in iedere kom soep een paar madeliefjes als eetbare versiering.



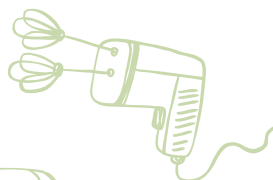
Recepten

Pesto

Look-zonder-look, hondsdrif en weegbree zijn goede smaakmakers in een wildplukpesto. Je kunt ze mengen met ander groen en je hebt altijd een heerlijk resultaat. Kleine kanttekening bij gebruik van brandnetel: deze kleurt, net als een appel, na een tijdje bruin. Het is gewoon eetbaar, maar oogt wat minder mooi.



Verzamel een vergiet vol eetbaar groen voor je pesto en snijd dit grof. Doe 50 gram oude of Parmezaanse kaas, een half kopje goede olijfolie, snuf zout, beetje citroensap en eventueel rasp, en 50 gram nootjes (pijnboompitten, zonnebloempitten of walnoten) bij elkaar in de mixer maak er een gladde pesto van. Als het te dik is kun je meer olijfolie toevoegen. Zonder nootjes is de pesto vaak ook al heel lekker.



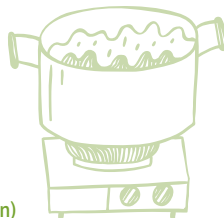
Rozenazijn

Doe 20 tot 30 rozenblaadjes in een schone fles en giet er 1 l appelfiderazijn bij. Laat minstens een week trekken.



Duizendknoop-moes

Was een flinke bos stengel-topjes zonder blad en snijd in stukjes. Voeg een klein laagje water en 1 kaneelpijpje toe en kook ze in ca. 10 minuten tot moes. Is de moes niet zoet genoeg, voeg dan een appel toe.



Paardenbloem-tapenade

Rasp de schil van een halve sinaasappel en pers het sap eruit. Snijd 8 dadels in kleine stukjes. Doe 20 bloemetjes (alleen de gele bloemdelen) samen met de dadels, sinaasappelpersap en het sap in een bakje en prak alles met een vork of maak fijn met een staafmixer.



En verder...

Naar buiten regio Leiden

Dit is een uitgave van - Naar buiten! Regio Leiden. Naar buiten! regio Leiden organiseert activiteiten in de natuur, zowel binnen als buiten schooltijd. Het doel is daarbij om ouders en kinderen tussen 4 – 12 jaar te stimuleren meer buiten te spelen. Ontdekken, onderzoeken, samenwerken, maken en bewegen staan hierbij centraal. Meer info: www.naarbuitenleiden.nl

Meer weten?

Wil je meer leren over wildplukken en het gebruik van eetbare wilde planten? Dat kan! Op www.naarbuitenleiden.nl vind je aanbieders die wildplukwandelingen organiseren in en om Leiden. Leerzaam voor schoolklassen, maar ook leuk voor een familiedag of bedrijfsuitje.

Zorg en Zekerheid. Beter in jouw buurt

Zorg en Zekerheid is thuis in jouw leefwereld. Daarom krijgen we meer voor jou gedaan. Denk aan afspraken over de zorg die jij nodig hebt en aan initiatieven en samenwerkingen die ten goede komen aan jouw buurt. Zoals Naar buiten! Samen zorgen we dat ouders en kinderen tussen 4 – 12 jaar meer buiten spelen. Ontdekken, onderzoeken, samenwerken, maken en bewegen staan hierbij centraal. Zo helpen we ze om de gezondste versie van zichzelf te zijn.

Benieuwd wat Zorg en Zekerheid nog meer doet in jouw buurt? Kijk op www.zorgenzekerheid.nl/buurt

Colofon

Dit product is ontwikkeld door Naar buiten! regio Leiden. www.naarbuitenleiden.nl.

In samenwerking met - Plant-aardig en Daphne STRUINT.

Ontwerp en opmaak - Lonneke Beukenholdt.

Deze uitgave is mede mogelijk gemaakt door Zorg en Zekerheid.