Wildplukken

Luc Devos

Hop

Eetbaar: nieuwe scheutjes tot het zachte gedeelte, topjes

Bereiding:
- beetje aanstoven, zout toevoegen
  → ≈ wilde asperge
- rauw in een slaatje, omelet
- thee maken met de bolletjes om gemakkelijk te slapen

Smaak: spinazie

Look zonder look

Eetbaar: alles, proeft naar knoflook zonder de reuk

Bereiding:
- mosterd
- soep, groentegerechten
- rauw
- zelfde bereidingen als knoflook (tomatensaus, pesto …)
- bloem als eetbare decoratie

Smaak: mix van knoflook en tuinkers

Brandnetel, dovenetel

Eetbaar: bovenste bladeren

Bereiding:
- soep, pesto
- spinazie
- thee
- bloemknoppen in salades

Speciaal: laten drogen, poeder van maken en in capsules doen →tegen exceem

Smaak: spinazie

Madeliefje

Eetbaar: volledige plant, goed voor de keel, tegen slijmen

Bereiding:
- bloesem op een boterham met boter, kruidenkaas, thee
- blaadjes rauw in winters slaatje, in groentegerechten

Smaak: veldsla

Grote weegbree, smalle weegbree

smalle

Eetbaar: de volledige plant
De nerven wel verwijderen (te taai)

Bereiding:
- blad frituren op 180° gedurende 30''-1' (proeft als zeewier)
- jonge blaadjes en bloemen in salades
- de bloemknoppen rauw eten, smaken als champignons
- de knoppen in zonnebloemolie doen; 3,4 weken laten staan en filteren

Smaak: champignons

grote

Kleefkruid

Eetbaar: zaadjes

Bereiding:
- zaadjes roosteren → koffieverevanger
- sap maken
- bloem in rauwkost

Smaak: milde slasmaak

Paardebloem

Eetbaar: de volledige plant

Bereiding
- de jonge blaadjes in soep en eenpansgerechten
- de wortel roosteren als alternatief voor koffie
- met de bloesem confituur maken (vooraf 1 dag in water laten weken en daarna zeven)
- bloemen in thee en salades

Smaak: blad: cichorei
bloem: honing

Pinksterbloem

Eetbaar: blad en bloem

Bereiding:
- in een slaatje
- bloem in kruidenboter, pesto

Smaak: tuinkers, veldkers, waterkers

(Kleine en bittere) veldkers

Eetbaar: de volledige plant

Bereiding:
- ≈ waterkers, met lichte mosterdsmaak
- lekker in soep, pesto, salades en kruidenboter
- bloem als eetbare decoratie

Smaak: tuinkers, waterkers

Zevenblad

Eetbaar: blaadjes

LET WEL OP: **Gelijkaardige schermbloemige planten zijn zeer giftig**
Let daarom op de driehoekige stengel, en de zeven blaadjes

Bereiding:
- ≈ peterselie, selderij
- lekker in pesto ipv basilicum
- in salades en groentegerechten

Smaak; mix tussen wortel en peterselie

Riet

Eetbaar: groeipunt eruit trekken
Waterdruppels op de bladeren bij watertekort

Bereiding:
- de groeipunten, zachte scheuten hebben een komkommersmaak
- wortelknollen (≈ tussen aardappel en aardpeer)
- zoet drinksap

Smaak: zoet

Distel

Eetbaar: stengel en blad

Bereiding :
- Stengel schillen → zeer sappig → alternatief voor water
- Blad in salades en groentegerechten

Smaak: rauwe bloemkool

(Beemd)Ooievaarsbek

Eetbaar: bloemetjes
het blad is smaakloos en stinkt

Bereiding: - bloemetjes als decoratie

Smaak: mild

Rode klaver

Eetbaar: bloesem en blad

Bereiding:
- decoratie in een slaatje
- bloesem in niet gezoete thee
- blad in soep en salades

Smaak: bloem: zoet;
blad: mix van erwten en veldsla

Veldzuring

Eetbaar: blad, zaad

Bereiding:
- zure smaak stimuleert de aanmaak speeksel → dorstgevoel daalt
- bladeren in een slaatje of soep
- geroosterde zaadjes in een slaatje (≈ pijnboompitten, zeer olierijk)

LET OP **Bevat oxaalzuur**

Smaak: zurige citroen

Hondsdraf

Eetbaar: volledige plant

Bereiding:
- bloemetjes als decoratie
- in stevige stoofpotten, bij lamsvlees omwille van de straffe smaak
- blad in thee en kruidenolie

Smaak: bloem: zoet
Blad: bitter aromatisch

Herderstasje

Eetbaar: hartvormige tasjes

Bereiding:
- ≈ mosterd met zaadjes (veel tasjes nodig)
- bloem als decoratie

Smaak: rucola

Vogelwikke

Eetbaar: volledige plant (verwant met erwten) met grijparmen

Bereiding:
- peultjes zijn als erwten te gebruiken (zeer eiwitrijk)
- blad en bloesem gebruiken in slaatje
- blad in thee en groentegerechten

Smaak: bitter

Kamille

Opm.: Snij de bloemknop door, is die niet gevuld met wit pluis = Echte Kamille

Eetbaar: De bloem

Bereiding:
- bloem in thee, kruidenlimonades
- bloem als eetbare decoratie
- om wonden te desinfecteren

Smaak: mild

Adderwortel

Eetbaar: blad

Bereiding:
- alternatief voor sla, spinazie
- in groentenpuree

Smaak: spinazie

Akkervergeet mij nietje

Eetbaar: bloem

Bereiding: decoratieve bloem, bij rucola en sla

LET OP: **slechts in kleine hoeveelheden**

Smaak: groene thee

Hopklaver

Eetbaar: scheuten, bloemen

Bereiding:
- in salades en soep
- bloemen in spreads

Smaak: eiwit

Foto's

Luc Devos

https://unsplash.com

https://pixabay.com

Naslagwerken

http://www.woodcraftsurvival.com/Survival skills/voedsel/Eetbare_planten_vruchten_van_West_Europa/eetbare_planten.htm

rivendellvillage plantenGids

youtube.com user: ganslekkerwild