

Steffen Guido Fleischhauer  
Jürgen Guthmann  
Roland Spiegelberger

# Eetbare Wilde Planten

200 soorten herkennen en gebruiken



Schildpad Boeken  
(c) Schildpad Boeken

De gegevens in dit boek zijn door de auteurs, vertaler en de uitgevers zorgvuldig getoetst. De auteurs en uitgevers wijzen echter iedere verantwoordelijkheid voor mogelijke schade of gevolgen die uit het gebruik of misbruik van de hier gepresenteerde informatie voortvloeien, af.

De inhoud van dit boek is uitdrukkelijk niet bedoeld ter vervanging van medisch advies. Bij ernstige gezondheidsklachten wordt de lezer aangeraden af te zien van zelfmedicatie en contact op te nemen met een arts of natuurgeneeskundige.

De verantwoordelijkheid hiertoe komt geheel aan de lezer zelf toe.

©2007 AT Verlag, Baden en München

Oorspronkelijke titel:

Essbare Wildpflanzen, 200 Arten bestimmen und verwenden

Voor de Nederlandse taal:

©2014 Schildpad Boeken

Eetbare wilde planten, 200 soorten herkennen en gebruiken

ISBN 978-90-77463-25-3

Vertaling: Marion de Kort

Redactie plantbeschrijvingen: Laelia Oosterhuis

Bewerking vindplaatsen voor Nederland en België: Laelia Oosterhuis

Eindredactie: Diète van der Woude

Tekeningen: Hatice Uslu, Timm Fleischhauer, Claudia Gassner

Lithografie: Vogt-Schild Druck, Derendingen

Schildpad Boeken

Postbus 58

8710 AB Workum

[www.schildpadboeken.nl](http://www.schildpadboeken.nl)

[office@schildpadboeken.nl](mailto:office@schildpadboeken.nl)

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

# Inhoud

- 7 Inleiding bij de oorspronkelijke uitgave
- 9 Inleiding bij de Nederlandstalige editie
- 10 Toelichting zeldzame en beschermde planten
- 11 Plantenportretten
- 200 Attentie verwisselingsgevaar!
- 210 Legenda oogstijdenkalender
- 211 Oogstijdenkalender eetbare wilde planten
- 228 Belangrijke planteninhoudsstoffen
- 237 Literatuur
- 238 Bronnen
- 241 Plantenregister

## Inleiding bij de Nederlandstalige editie

Dit boek bevat een schat aan informatie over eetbare wilde planten, met foto's, tekeningen en beschrijvingen die je helpen de planten te leren herkennen en gebruiken.

De stap die je zelf moet nemen, is het daadwerkelijk benutten van de informatie in dit boek, door de eetbare wilde planten ook echt te gaan plukken en ze te integreren in je dagelijkse eetpatroon. Je zult merken dat je vitaliteit toeneemt als je dit doet: eetbare wilde planten beschikken over voedingsstoffen die vrijwel verdwenen zijn uit het gangbare voedselaanbod (zie *Eetbare Wilde Planten, essentieel voor de ontgifting*, 2014). Je zult ontdekken welke eetbare plantensoorten er op welk moment in jouw omgeving te vinden zijn, wellicht nieuwe smaken leren kennen, en mogelijk je creativiteit tot uiting laten komen in het bereiden van nieuwe smaakcombinaties. Het stap voor stap uitbreiden van je kennis en ervaring met het vinden en bereiden van eetbare wilde planten kan bovendien je gevoel van keuzevrijheid en onafhankelijkheid vergroten: onbespoten, onbewerkt voedsel, rijk aan voedingsstoffen, is immers overal overvloedig aanwezig.

Het is niet nodig om midden in de natuur te wonen, als je dagelijks wilde planten wilt nuttigen. Juist ook in de stedelijke omgeving zijn veel van de in dit boek beschreven planten te vinden: in parken, spoor- en wegbermen, op braakliggende terreinen, bouwland, emplacements en haven-terreinen, of even buiten de stad in slootoevers, kanaalbermen, akker- en bosranden.

Wees je wel bewust waar je plukt, vermijd bermen van drukke wegen en plekken waar met landbouwgiften wordt gespoten of waar de bodem of het water verontreinigd is. Was de planten en vruchten zo nodig grondig voor het gebruik. Ook is het aan te raden om veel variatie in je menu aan te brengen, door verschillende planten(delen) met elkaar te combineren, en om door de week heen in je plantkeuze te variëren.

In deze Nederlandse vertaling wordt bij alle planten een beschrijving gegeven van de biotoop, groeiplaatsen en verspreiding in Nederland en

België. Ook zijn drie planten uit de oorspronkelijke tekst die niet in Nederland en België voorkomen, vervangen door planten die hier van oorsprong wel groeien.

In dit boek staan ook een aantal planten vermeld die, hoewel ze hier van nature thuishoren, inmiddels zeer zeldzaam zijn, met uitsterven bedreigd worden of zelfs beschermd zijn. Het plukken en verzamelen van (delen van) deze planten in Nederland en België is uiteraard niet gewenst, en zelfs verboden wat de beschermde planten betreft.

Wel kunnen veel van deze planten, zoals bijvoorbeeld daslook, uitstekend in de tuin gezaaid en opgekweekt worden. Wie in de gelegenheid is deze planten in eigen tuin of leefgebied te zaaien, levert daarmee bovendien een bijdrage aan de instandhouding van de biodiversiteit.

Het is verheugend te zien dat stadstuinieren en andere initiatieven voor het kweken van eetbaar groen in de eigen leefomgeving door een groeiend aantal mensen met enthousiasme worden omarmd. We hopen dat dit boek ertoe bijdraagt dat ook het opkweken van inheemse wilde plantensoorten daarin een eigen plaats gaat innemen.

Tot slot nog een tip die in de oorspronkelijke tekst over het gebruik in de keuken niet wordt genoemd: de groene smoothie. Een eenvoudige en smakelijke manier om dagelijks bladgroen van wilde planten aan je menu toe te voegen, is de verwerking van fruit en (eetbaar) loof tot een groene smoothie (zie ook *Groen voor het Leven*, 2012, en *Groene Smoothie Revolutie*, 2012). Overvloedig aanwezige 'on'-kruiden zoals zevenblad en paardenbloem, vol essentiële voedingsstoffen, worden ook door kinderen met smaak opgegeten, als ze verwerkt zijn in een smoothie.

We wensen je veel plezier bij het ontdekken en verzamelen van eetbare wilde planten in je eigen omgeving, en veel genot bij het bereiden en eten van de gerechten die je ermee op tafel zet!

# Muizenoor

*Hieracium pilosella* L.

Asteraceae, Compositietenfamilie



meerjarig 0,3 m mei tot okt geel

Schraalgraslanden, bermen, dijken, duinen, heide, oude muren op open, droge, zanderige grond, ook op aangevoerd zand. Zeldzaam in laagveen en zeekleigebieden, verder (vrij) algemeen in N. en B.

## Gebruik in de keuken

**Bladeren:** De lichtbehaarde bladeren van de muizenoor kun je van april tot mei ontsappen, door de bladeren ofwel rauw in een elektrische juicer te doen, of ze te blancheren en vervolgens te zeven. Het sap is te gebruiken als een lichtbittere toevoeging aan soepen, fonds of groentesappen. De bladeren kun je rauw ook fijngesneden aan salades of kruidenkward toevoegen, of ze stomen en in bijvoorbeeld kruidige granen-met-bladgroenteburgers, ragout en kruidenbrood verwerken.

**Bloemen:** Van april tot mei zijn de eerste bloemknoppen te vinden. Deze kun je rauw of gekookt door salades en groentegerechten mengen, of innaken als kappertjes. De bloemen kun je van mei tot oktober als eetbare decoratie over salades, spreads, groentegerechten of soepen strooien.



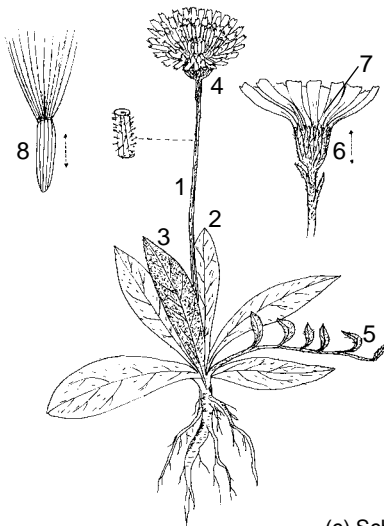
**Smaak:** De plant heeft een lichtbittere slasmaak; de smaak van de bloemen is iets milder dan die van de bladeren. De beharing van de bladeren is wat hinderlijk, maar amper nog merkbaar als je de bladeren op de aangegeven wijze verwerkt.

Alle andere in Europa voorkomende havikskruidsoorten (*Hieracium*) kunnen op dezelfde manier verwerkt en gegeten worden. Sommige van deze soorten zijn echter in N. en B. (zeer) zeldzaam en staan op de Rode Lijst in de categorie 'gevoelig', 'kwetsbaar' of 'ernstig bedreigd'.

## Inhoudsstoffen

Slijmstoffen, umbelliferon, flavonoiden, looi- en bitterstoffen.

1. De stengel is onbebladerd.
2. Stengel en bovenkant van het blad zijn behaard.
3. Onderkant van het blad is viltig.
4. Elke stengel draagt slechts één bloemhoofdje.
5. Lange, wortelende, bovengrondse uitlopers met kleine, verspreide bladeren.
6. De omwindselblaadjes van het bloemhoofdje zijn vaak behaard.
7. De bloemhoofdjes zijn aan de buitenkant meestal rood gestreept.
8. Het zaad is zwart en wordt circa 2 mm lang met een circa 3 mm lange vruchtpluis.



(c) Schildpad Boeken



## Geneeskrachtige werking

Op grond van de ontstekingsremmende en licht urinedrijvende werking van de plant, wordt muizenoor als volksmedicijn in de vorm van thee (2 theelepels per kop) gebruikt bij ziekten van de luchtwegen, blaas en nieren. Vanwege de ontkrampende eigenschappen wordt de plant ook gebruikt bij darmziekten en lichte diarree.

## Witte krodde

*Thlaspi arvense* L.

Brassicaceae, Kruisbloemenfamilie



eenjarig

0,4 m

mei tot aug

wit

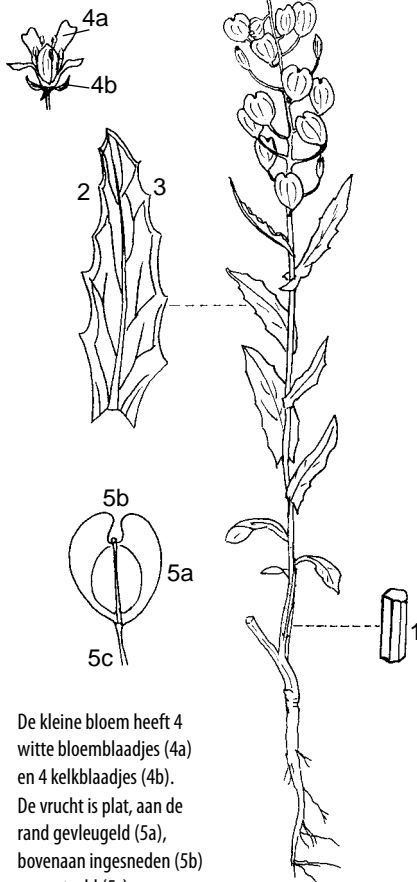
Akkers, moestuinen, bermen, dijken, ruigten op open, voedselrijke grond. Algemeen in het noorden en westen van N. en B., elders (vrij) zeldzaam.



## Gebruik in de keuken

**Wortel:** De wortel van nog niet bloeiende planten kun je van april tot mei oogsten, zolang hij nog mals is. Je kunt de wortel geschild verwerken in eenpansgerechten, soepen, groentepurees en ovenschotels.

1. De stengel is kantig.
2. Het blad is langwerpig.
3. De bladrand is getand.



4. De kleine bloem heeft 4 witte bloemblaadjes (4a) en 4 kelkblaadjes (4b).
5. De vrucht is plat, aan de rand gevleugeld (5a), bovenaan ingesneden (5b) en gesteeld (5c).

De plant ruikt naar look.

**Zaden:** Van augustus tot september kun je uit de zaden spijsolie winnen. Breek hiertoe de zaden en pers ze uit in een oliemolen, of leg het gebroken zaad in heet water, waarna je de naar de oppervlakte drijvende olie kunt afromen.

**Bloemen:** Van mei tot juni te gebruiken als eetbare, subtiel kruidige decoratie. De nog ontlukende bloemknoppen bieden samen met het bovenste deel van de steel een pittige toevoeging aan salades of, in boter gebakken, een malse groente.

(c) Schildpad Boeken

**Bladeren:** Stoof de bladeren van april tot juni als groente, of voeg ze fijngesneden rauw aan salades toe.

**Smaak:** De plant heeft een koolachtige tot zacht mosterdachtige basissmaak.

### Inhoudsstoffen

Etherische olie, bitterstoffen, mosterdglycosiden, vitamines, magnesium.

### Geneeskrachtige werking

Witte krodde is als geneeskrachtige plant nauwelijks bekend, hoewel de plant zowel uitwendig (tinctuur) als inwendig (thee) op grond van zijn antibacteriële werking ingezet kan worden bij ontsteking van de nieren. Bovendien helpt de plant bij menstruatieklasten, baarmoederontsteking, woekeringen van het baarmoederslijmvlies, en (aan een zitbad toegevoegd) bij vaginale ontsteking. Uitwendig toegepast kan witte krodde ontsteking van de huid verlichten. Voor dit doel wordt een kompres gemaakt, de huid gewassen met thee, of wordt witte krodde aan een bad toegevoegd.

## Gewone smeerwortel

*Symphytum officinale* L.

Boraginaceae, Ruwbladigenfamilie



meerjarig | 0,8 m | mei tot jul | rodig violet of gelig wit

Waterkanten, moerassen, ruigten, loofbossen, dijken, bermen, akkers op vochtige, (zeer) voedselrijke grond. Algemeen in N. en B.

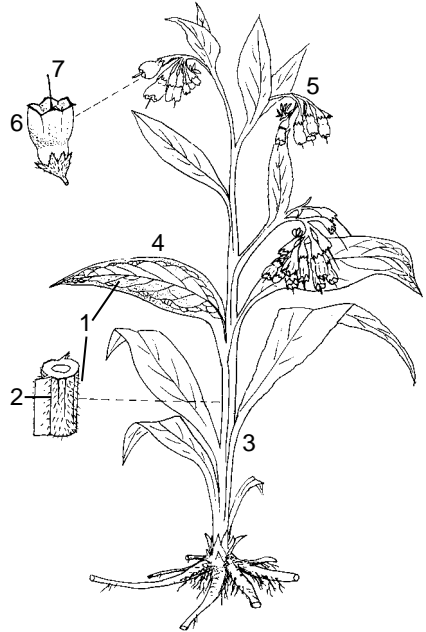
### Gebruik in de keuken

**Bloemen:** De bloemknoppen en bloemen kun je van mei tot juli verzamelen, en rauw eten door ze bijvoorbeeld over de (komkommers)salade te strooien. De bloemknoppen kun je ook als groente garen.

**Stengel en scheuten:** De scheuttoppen en jonge, nog buigzame stengels kun je schillen, van vezels ontdoen, en fijngesneden rauw door salades mengen, of met een beetje zout stoven of kort bakken.

**Wortels:** De wortels zijn te oogsten van september tot aan het voorjaar, voor zover de grond niet bevroren is. Maak ze schoon of schil ze, en eet ze

1. De gehele plant is behaard en voelt ruw aan.
2. De stengel is hoekig en aan de rand gevleugeld.
3. De onderste bladeren zijn lang gesteeeld.
4. De bladeren zijn heldergroen van kleur en worden tot 25 cm lang.
5. De bloemtrossen zijn gesteeeld.
6. De 1-2 cm lange bloemen zijn buis- tot klokvormig.
7. Uit de bloem steekt een stamper.



rauw. Je kunt ze ook als groente koken, of drogen, roosteren en tot koffie malen.

**Bladeren:** Van april tot juli kun je grote en kleine zachte bladeren fijngesneden toevoegen aan kruidenmengsels, salades en slasauzen. Of bereid ze als bladgroente, bak ze als 'bladrollade', zeker ook in beslag, of dien ze op als verzachtende groente bij bittere, scherpe of erg zure gerechten. Je kunt het blad ook ontsappen, en met het groen kleurende, mineraalrijke sap limonade en andere gemengde dranken of sappen verrijken. Van het gedroogde blad werd vroeger een tabaksmelange gemaakt.

**Smaak:** De basissmaak van de wortel lijkt op die van de schorseneer. De bovengrondse plantendelen smaken zolang ze nog mals zijn komkommerachtig, onbewerkt zijn ze wat harig.

(c) Schildpad Boeken



**Let op!** De bladeren van de smeerwortel en van het giftige vingerhoedskruid (*Digitalis purpurea*) onderscheiden zich slechts van elkaar door de bladrand, zodat er verwisselingsgevaar bestaat. Zie de afbeeldingen op blz. 207.

Smeerwortel bevat pyrrolizidinealkaloïde. Omdat deze stof mogelijk tot leverbeschadiging kan leiden, moet de plant liefst voorzichtig gebruikt worden. Daar staat tegenover dat de smeerwortel eeuwenlang als een gewaardeerde genees- en voedingsplant is gebruikt en in grotere hoeveelheden geconsumeerd werd zonder dat er beschrijvingen zijn overgebleven van schadelijke gevolgen bij mensen. Wij achten incidentele consumptie van kleinere hoeveelheden onschadelijk. Zie voor meer informatie over pyrrolizidinealkaloïde blz. 234 e.v.

### Inhoudsstoffen

Allantoïne, looistoffen (tot 6%), slijmstoffen, zetmeel, triterpeen, 1-3% asparagine, fytoosterolen, 0,04–0,6% pyrrolizidinealkaloïde.

### Geneeskrachtige werking

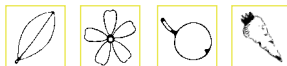
Smeerwortel is een belangrijke geneeskrachtige plant en wordt op verschillende manieren (als kruidenwikkeltje, zalf, crème of gel) uitwendig toegepast bij gewrichtspijn, peesschedeontsteking, jicht, kneuzingen, blauwe plekken, beenbreuken, aderontsteking, zwelling van de klieren, en ontsteking van de borstklieren. Als volksmedicijn

werd kruidenthee van smeerwortel ook inwendig gebruikt bij reuma, bronchitis en buikvliesontsteking.

## Smalle weegbree

*Plantago lanceolata* L.

Plantaginaceae, Weegbreefamilie



|           |       |             |             |
|-----------|-------|-------------|-------------|
| meerjarig | 0,5 m | mei tot sep | bruinachtig |
|-----------|-------|-------------|-------------|

Graslanden, dijken, bermen, waterkanten, akkers, plantsoenen, braakland op open grond. Zeer algemeen in N. en B.



### Gebruik in de keuken

**Bladeren:** De smalle weegbree heeft van april tot juni aromatische bladeren. Je kunt het best de malse bladeren uit het midden van de bladrozet oogsten. Snijd de bladeren, vanwege de sterke, lange vezels dwars op de vezel in smalle reepjes. Zo zijn ze goed te gebruiken als basis voor salades en groenten. Je kunt ze bijvoorbeeld op dezelfde manier bereiden als spinazie, en ze in omelet of roerei verwerken. De bladeren zijn ook geschikt als broodbeleg of eetbare decoratie, kunnen worden ontsapt en worden zelfs in sterke drank verwerkt.

(c) Schildpad Boeken



|                                       | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
|---------------------------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|
| Venkel, blz. 184                      |   |   |   | █ | █ | █ | █ | █ | █ |    |    |    |
| Venkel, Berg-, blz. 185               |   |   |   | █ | █ | █ |   |   |   |    |    |    |
| Vergeet-mij-nietje, Akker-, blz. 79   |   |   |   | █ | █ | █ | █ | █ | █ | █  |    |    |
| Vetkruid, Wit, blz. 37                |   |   |   | █ | █ | █ | █ | █ | █ | █  | █  | █  |
| Vijfvingerkruid, blz. 134             |   |   |   | █ | █ | █ | █ | █ | █ |    |    |    |
| Violetje, Driekleurig, blz. 81        |   |   |   | █ | █ | █ | █ | █ | █ | █  |    |    |
| Violetje, Maarts, blz. 102            |   |   |   | █ | █ | █ |   |   |   |    |    |    |
| Vlier, Gewone, blz. 164               |   |   |   | █ | █ | █ | █ | █ | █ | █  |    |    |
| Vogelkers, Gewone, blz. 51            |   |   |   | █ | █ | █ | █ | █ | █ | █  | █  |    |
| Vogelwikke, blz. 174                  |   |   |   | █ | █ | █ | █ | █ | █ | █  |    |    |
| Vrouwenmantel, Spitslobbige, blz. 121 |   |   |   | █ | █ | █ | █ | █ |   |    |    |    |
| Walstro, Glad, blz. 16                |   |   |   | █ | █ | █ | █ | █ | █ | █  | █  | █  |