



# 'IK PLUK MIJN ETEN BIJ ELKAAR'

LEONIEK BONTJE × 47 JAAR × AMSTERDAM × KUNSTENAAR

EN HERBALIST × @LEONIEK\_BONTJE, @DEBUITENKEUKEN

Het ene moment maakt ze portretten met draad, het volgende plukt ze eetbare planten en kruiden. Leoniek is kunstenaar en herbalist: twee heel verschillende dingen die toevallig op haar pad kwamen. "Pas op mijn 35e ging ik naar de Gerrit Rietveld Academie, daarvoor was ik jarenlang communicatieadviseur." Met het wildplukken begon ze vijf jaar geleden. Ze ontmoette een vrouw die het deed en ging met haar mee om het te leren. "Ik vond het meteen ontzettend leuk en er kwam iets boven van vroeger. Als kind maakte ik allerlei papjes van bloemen en planten. Mijn moeder en tante waren vroeger ook vaak aan het plukken en wisten er veel van. Ineens kwam dat allemaal weer terug."

## ZO VEEL TE ZIEN

Wildplukken is voor Leoniek iets waar ze veel geluk uit haalt. "Tijdens het plukken ben ik echt ín het moment. Ik doe dat niet bewust, maar ik ben alleen maar bezig met het kijken naar bomen, planten en bloemen. Er is zo veel te zien in de natuur en je kunt niet voorspellen wat er op je pad komt. In de lente zijn er steeds weer nieuwe gewassen en in de herfst zie ik alles veranderen. De planten maken zaden en keren zich naar binnen."

Plukken in de buitenlucht geeft altijd een goed gevoel. "Ik ontdek elke dag weer nieuwe dingen. Vaak weet ik wel wat over de planten die ik tegenkom, maar ik neem ze altijd mee naar huis om nog meer informatie op te zoeken. Je moet ook weten wat je doet. Bij twijfel eet ik het niet." Leoniek vindt de gewassen een lekkere en gezonde toevoeging om mee te koken. "Als ik niets in huis heb, ga ik een rondje plukken. Ik zoek brandnetels om soep van te trekken of daslook voor door een omelet. Vaak ga ik samen met mijn jongste dochter, zij vindt het ook heel leuk om te plukken. Het is geen vervanging voor mijn boodschappen, maar wel een leuke aanvulling. Ik vind het prachtig wat er allemaal uit de tropen komt, maar ik wil vooral lokale gewassen gebruiken. Er groeit zo veel lekkers onder onze neus. Brandnetel, zevenblad of paardenbloem zijn bijvoorbeeld ondergewaardeerde planten, want er zitten zo veel goede voedingsstoffen in. Ik maak daar thee, pesto, soep en tincturen van." ●

*Leoniek organiseert met voedingsdeskundige Yvet Noordermeer workshops wildplukken en koken. Hun boek 'Wildplukken, De Buitenkeuken – Recepten het jaar rond' verschijnt in maart bij uitgeverij Terra.*



INTERVIEW JEANNETTE JONKER FOTOGRAFIE BELLA THEWES ILLUSTRATIE CLAUDI KESSELS