

Wildplukken  
**MEEST  
 IN DE  
 NATUUR**

Gezond en lekker eten groeit gewoon om je heen, wild in de natuur. In het park, het veldje om de hoek of misschien wel in je eigen achtertuin. Leoniek Bontje en Yvet Noordermeer zijn beiden groot fan van wildplukken. Met hun bedrijf De Buitenkeuken gaan ze met groepjes op stap in de natuur en koken ze met de wilde oogst. Al hun lekkere recepten en weetjes over wilde planten hebben ze nu ook gebundeld in het boek Wildplukken.

Tekst: Uit het boek Wildplukken / Foto's: Bella Thewes





## Waar je op moet letten tijdens het plukken

- \* Pluk altijd met respect en liefde voor de natuur. Trek geen hele planten of wortels uit, tenzij je de wortel gebruikt.
- \* Probeer geen planten te vertrappen.
- \* Pluk alleen voor eigen gebruik en dat wat je nodig hebt. En er zal niemand bezwaar maken tegen het plukken van brandnetels, paardenbloemen of dovenetels. Het plukken van bramen en bessen valt officieel onder de Nederlandse Stroperijwet en is niet toegestaan, maar vaak wordt een kleine hoeveelheid voor eigen gebruik (champignonbakje vol) door de vingers gezien.
- \* Pluk alleen als je zeker weet dat je het juiste gewas hebt! Bij twijfel laten staan!
- \* Pluk niet de eerste rij maar de rij erachter, in verband met urinerende honden. Pluk ook liever hoger dan kniehoogte in verband met uitwerpselen van vossen.
- \* Pluk niet langs een drukke weg, want deze planten zijn niet schoon.

**O**p de meest alledaagse plekken - zelfs in de stad - kun je wilde, eetbare planten, bessen, zaden en noten vinden waarmee je heerlijke gerechten kunt maken. We kopen vaak dure superfoods, die per vliegtuig van de andere kant van de wereld worden ingevlogen, terwijl je ze hier gratis uit de natuur kunt halen. Planten waarvan je misschien denkt dat het onkruid is, maar die heerlijk smaken en goed passen in een gezond eetpatroon. De brandnetel bijvoorbeeld is puur krachtvoer, net als de paardenbloem en madelief. Wildplukken is een ontspannen - en zeer oude - bezigheid die weinig moeite of tijd hoeft te kosten.

### Weegbree en bijvoet

Leoniek Bontje is wilplukker en herbalist. „Van jongs af aan liep ik door de tuin, plukte bloemen en planten en maakte papjes van heerlijk geurende kruiden. Ik mengde bijvoorbeeld wilde munt en marjolein en andere gewassen met elkaar, gooide er water en suiker bij en dronk het op. Mijn moeder en tante wisten veel over eetbare planten en vertelden erover. Dat hadden zij nog op school geleerd. Ook heb ik veel geleerd van twee herbalisten bij wie ik een tijd lang in opleiding was.” „Als ik rondloop in de natuur ga ik intuïtief te werk en kijk wat er groeit, hoe het ruikt, eruitziet en smaakt. Vaak groeien de planten die je nodig hebt of kunt gebruiken om je heen. Zo staan in mijn tuin - als ik die laat verwilderen - brandnetel en paardenbloem, heermoes en andere planten die ik gebruik. Als ik aan het lopen ben en ik krijg een lage bloedsuikerspiegel, eet ik een blad van de paardenbloem, weegbree



‘Wandelen in de natuur, aan plantjes trekken en lekkere hapjes maken, daar worden wij blij van.’

of madelief. En als ik moe ben, neem ik bijvoet, of wat bramen of bessen. Dan voel ik me direct een stuk beter. Zo gebruik ik de planten die om me heen groeien of op mijn pad komen, want ze helpen me om me gezond en goed te voelen.”

### Smaaksensatie

Yvet Noordermeer is voedingscoach. „Het was op een mooie dag in april. Ik liep met Leoniek door het bos toen zij mij een stukje wilde daslook liet proeven. Wauw, wat een smaaksensatie! Als voedingscoach ben ik al jaren bezig met gezond eten, maar ik had geen benul van wilde, eetbare planten. Het smaakte letterlijk naar meer. Al snel ontstond het idee om samen workshops te geven. Workshops waarin Leoniek haar kennis kon verspreiden over planten, bessen en noten en ik mij kon uitleven in de keuken waar we met de deelnemers heerlijke, gezonde gerechtes maakten. Deze combinatie bleek een schot in de roos. Wandelen in de natuur, aan plantjes trekken en daarna lekkere hapjes maken,

daar worden wij ontzettend blij van! Sindsdien is er een wereld voor mij opengegaan. Ik loop anders door de natuur, kijk meer om me heen en vind het verrassend als ik tussen het groen weer wat eetbaars herken. Inmiddels kan ik behoorlijk wat eetbare planten uit elkaar houden en vind ik het leuk om steeds weer bij te leren.” „Het eten van wilde gewassen sluit aan bij mijn idee over wat gezond eten is: vers, onbespoten, lokaal geoogst en puur uit de natuur. Dit zijn naar mijn idee de beste ingrediënten voor een gezond eetpatroon. Maar eten direct uit de natuur gaat nog een stap verder, want wilde gewassen hebben een zeer hoge kwaliteit. Ze bevatten veel meer voedingsstoffen dan de gemiddelde groenten en het fruit uit de supermarkt. Dat heeft meerdere oorzaken. De gewassen zijn niet doorgeweekt of gemanipuleerd, hebben een natuurlijke groeitijd en staan met hun wortels in de vollegrond. De aarde is niet bewerkt met kunstmest, de gewassen zijn onbespoten en alles wat je plukt, is van het seizoen, lokaal geoogst en kakelvers. Dit zijn de vergeten superfoods van eigen bodem! En dan nog gratis ook. Door je eetpatroon aan te vullen met wat de natuur te bieden heeft, kan het zomaar zijn dat je gezondheid met sprongen vooruitgaat en dat je veel blijer naar de natuur om je heen kijkt.”



## Hartige pannenkoek met wilde marjolein

• Voor 2 personen

### Ingrediënten

- 10 bloemen en blaadjes wilde marjolein
- 1 grote tomaat
- 150 g meel
- scheutje melk
- 1 ei
- 50 g geraspte Parmezaanse kaas

Snijdt de tomaat fijn. Meng het meel met de melk, het ei en de geraspte kaas tot een beslag - iets dikker dan bij gewone pannenkoeken. Voeg de wilde marjolein en tomatenstukjes toe en meng het geheel. Bak nu een iets dikkere pannenkoek - laat wat langer staan om te garen (zoals een omelet). Eet de pannenkoekjes met een dip van yoghurt met chilisaus.

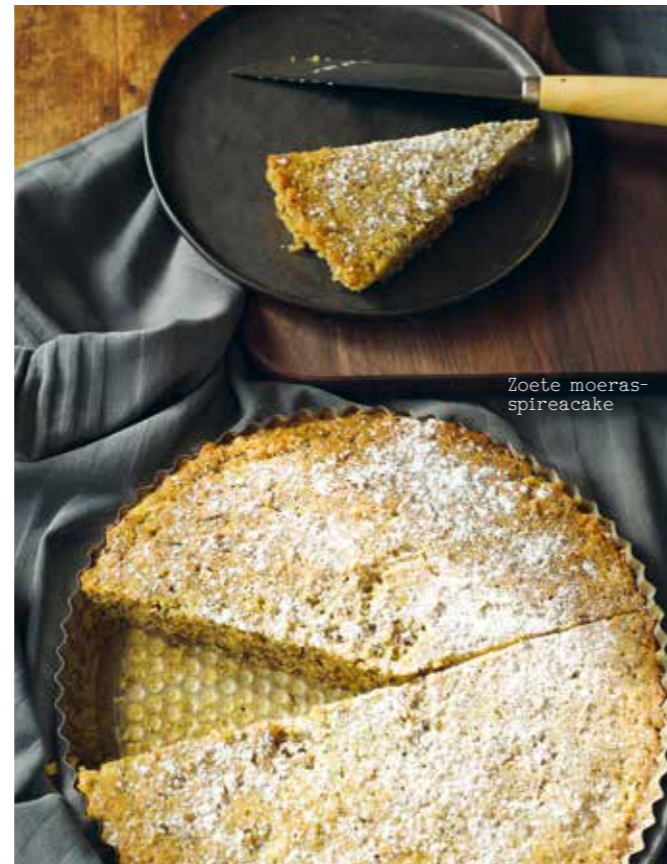


## Zoete moerasspireacake

### Ingrediënten

- 6 el gedroogde bloemen van de moerasspirea (ook online te koop, maar let op dat je alleen de bloemen bestelt of gebruikt)
- 4 biologische eieren
- 200 g zachte roomboter
- 200 g biologische rietsuiker of honing
- 200 g amandelmeel
- 1 tl bakpoeder
- rasp van 1 biologische citroen

Klop de eieren met de boter los, voeg de suiker toe en dan het amandelmeel. Voeg als laatste het bakpoeder, de moerasspirea en de citroenrasp toe. Goed mengen en in een ingevette cakevorm doen. Op 180 graden in ongeveer 50 minuten goudbruin bakken. Af en toe even controleren.



## Salade van veldzuring en Oost-Indische kers

• Voor 2 personen

### Ingrediënten

- 4 handvol veldzuring
- avocado
- Oost-Indische kers
- tomaat
- komkommer
- olijfolie
- zout en peper

Was de veldzuring, laat uitlekken en doe in een kom. Voeg de avocado, Oost-Indische kers, tomaat en komkommer toe en giet de olijfolie eroverheen. Aangezien het blad al zurig is, hoeft er geen azijn of citroen overheen - maar mag natuurlijk wel. Voeg zout en peper naar smaak toe.



Boek Wildplukken - De Buitenkeuken, recepten het hele jaar rond  
Auteurs Leoniek Bontje en Yvet Noordermeer  
Fotograaf Bella Thewes  
Prijs € 22,50  
ISBN 9789089897664  
Uitgever www.terralannoo.nl