

Eten uit de natuur

Zevenblad en paardenbloemen, die vaak als irritant onkruid worden gezien, zijn in feite hartstikke lekker. Perfect in salades, soep of smoothies. En dat pluk je gewoon in je eigen tuin. Leoniek Bontje schreef er een boek over.

Tekst: Hanneke van den Berg Foto: Bella Thewes

Veel mensen die gezond willen eten, geven honderden euro's per jaar uit aan superfoods. „En dat is echt helemaal niet nodig”, zegt Leoniek Bontje, kunstenaar en vervent wildplukster. „Zelfs in een gewone woonwijk zijn genoeg heerlijke superfoods te vinden.” Magnolia, brandnetels, paardenbloem, daslook, hondsdrif, korenbloemen, klaprozen, madeliefjes, pinksterbloemen. Ze zijn allemaal eetbaar en als je een beetje om je heen kijkt, zijn ze echt makkelijk te vinden. Zeker als je het handzame boek 'Wildplukken' bij je hebt. Leoniek Bontje beschrijft de planten en voedingscoach Yvet Noordermeer laat in diverse recepten zien wat je er allemaal mee kunt doen. En al deze planten zijn niet alleen eetbaar, velen zijn ook uitermate geschikt om er tinctuur of hoestdrank van te maken.

Wondverzorging, keelpijn, buikkrampen, het is in een aantal gevallen te behandelen met planten. Leoniek Bontje was als kind al uitermate gefascineerd in planten en wat je er allemaal mee kan doen. „Ik ben opgegroeid in Bergen, waar bossen, duinen en strand om de hoek liggen. Het was de mooiste speelplek die je je maar kunt voorstellen.” Later verzandde dat enthousiasme voor planten een beetje, maar vijf jaar geleden ontmoette ze iemand die het weer bij haar aanwakkerde. „Deze vrouw was al langer bezig met het wildplukken van gezonde en lekkere planten en bloemen en ik ging drie tot vier keer per week met haar mee, een jaar lang. Van haar heb ik heel veel geleerd. Toen zij terugging naar Canada trok ik een tijdje met een andere wildplukster op, maar uiteindelijk ging ik verder via studie in boeken en op het internet. Ik plukte van alles en ging thuis zoeken wat ik er allemaal mee kon doen.”

met haar mee, een jaar lang. Van haar heb ik heel veel geleerd. Toen zij terugging naar Canada trok ik een tijdje met een andere wildplukster op, maar uiteindelijk ging ik verder via studie in boeken en op het internet. Ik plukte van alles en ging thuis zoeken wat ik er allemaal mee kon doen.”

Zevenblad

„In deze gehaaste maatschappij zijn mensen bijna vergeten hoe bijzonder de natuur is. Er groeien echt zoveel krachtige planten in onze directe omgeving. Zevenblad bijvoorbeeld. Dat kan nogal woekeren in de tuin en mensen trekken het vaak gefirriteerd uit de grond. Maar je kunt er heerlijke gerechten mee maken. En zo zijn er heel veel andere planten die ook echt goed zijn voor de mens. Ik wilde dat gaan vertellen en dit boek is het resultaat. Je hoeft echt geen superfoods uit de tropen te halen om je

beter te voelen. Leg gewoon even je telefoon weg, doe je jas aan en loop een rondje door je eigen wijk heen. Je zult verbaasd zijn hoeveel planten en bloemen uit dit boek makkelijk te vinden zijn. Daarnaast word je je veel bewuster van je omgeving, je maakt pas op de plaats en komt tot rust. Sta even stil en voel je verbonden met de natuur.” Groeien alle planten en bloemen die ze beschrijft overal in Nederland, of moet je soms wel even voor op reis gaan? „De meeste beschreven planten groeien wel overal, maar duindoorn vind je natuurlijk alleen in de duinen en daslook vind je vooral in bossen en parken. Pinksterbloemen groeien weer vaak in graslanden. Bepaalde planten vinden het nu eenmaal prettiger in specifieke grondsoorten. Zelfs in woonwijken waar vooral betegelde tuinen te vinden zijn, zul je nog verrast zijn over de planten en kruiden die je kunt vinden.”

Tincturen

In het plantenrijk zijn ook heel veel geneeskrachtige kruiden en bloemen te vinden. „Dat wisten mensen vroeger nog heel goed. Ooit waren we jagers en verzamelaars en bestonden onze maaltijden voor een groot deel uit eetbare planten. Ook onze opa's en oma's hadden die kennis nog wel. Maar in de loop der jaren is dat bij velen verloren gegaan. Paardenbloemen bijvoorbeeld werden vroeger pissebloemen genoemd, omdat ze heel goed helpen tegen blaasontsteking. In andere culturen wordt nog steeds veel gebruik gemaakt van kruidenvrouwen en medicijnmannen, maar wij vinden het vooral een beetje gek. Ikzelf maak ook wel geneeskrachtige kruiden en tincturen, maar ik ben wel heel voorzichtig met het geven van medicijnen, want ik ben natuurlijk geen dokter. Maar ik weet hoe ik wonderjes kan verzorgen met tinctuur, hoe ik buikkrampen kan behandelen en hoestdrank moet maken.”

Waar zou iemand mee moeten beginnen als eetbare planten en kruiden vreemd voor hem of haar zijn? „Brandnetels kent iedereen. Daar kun je heerlijke soepen of smoothies mee bereiden. Je kunt er ook een prima haarspoeling van maken, waar je haren heerlijk zacht van worden. En je kunt er je gezicht mee wassen als je er eerst kokend water overheen hebt gegoten en dat hebt laten afkoelen. Madeliefjes, paardenbloemen en wilde viooltjes zijn eveneens heel makkelijk te herkennen. Die kun je prima in salades verwerken. En daslook is bijvoorbeeld heel goed te herkennen aan de geur. Met schermbloemigen moet je wel oppassen, omdat daar ook giftige soorten tussen zitten. Fluitekruid is prima eetbaar, maar dille kernel bijvoorbeeld is weer heel giftig. Dus

pluk schermbloemigen alleen als je zeker van je zaak bent.” In het boek 'Wildplukken' zijn foto's te vinden van kinderen die enthousiast aan het plukken zijn. Is wildplukken dus ook heel geschikt voor hen? „Ja zeker. Kinderen staan veel dicht bij de natuur dan veel volwassenen en zij vinden het vaak heerlijk om rond te struinen in weiden, parken en bossen. Mijn kinderen vonden het ook altijd fijn om met me mee te gaan, maar de oudste twee zijn er wel een beetje klaar mee. Mijn jongste vindt het daar-entgegenoegde nog steeds prachtig.”

Genezing

„Ik vind het vooral heel mooi dat planten je sterker kunnen maken. Dat je in de natuur soms genezing kunt vinden voor kwalen. En het is gewoon heel fijn om ze vaak in de keuken te gebruiken. Naast salades en smoothies kun je er ook soep mee maken, koekjes mee bakken, hartige taarten mee maken, je kunt ze in de yoghurt doen, likeur of infusie mee bereiden of in de stampot doen. En veel van die eetbare planten vind je gewoon om de hoek.” Leoniek Bontje en Yvet Noordermeer hebben niet alleen dit boek samen gemaakt, ze hebben ook De Buitenkeuken opgericht, waarmee ze workshops geven. Samen met hen ga je wildplukken en er daarna lekkere dingen mee maken. Meer informatie: www.de-buitenkeuken.nl

'Met wildplukken maak je even pas op de plaats'



Spaanders

Brullende kikkers, roepende uilen en stressballetjes

Hij (of zij?) vliegt van bosje rechts van mijn huis naar bosje links. En laat in vliegende vlucht forse twijg vallen op geelgroen grasveld achter huis. Waarom ekster takken uit ene naar andere bosje vervoert, is mij een raadsel. Is toch handiger om in zelfde gebiedje bouw materiaal voor nest te sprokkel-len? Ekster gunt zich geen tijd om een en ander uit te leggen. Daar gaat hij (of zij) weer: van links naar rechts naar links. Er vallen takken uit de hemel. Zou ekster niet helemaal goed zijn? Wanneer ik hem (of haar) vanaf grasveld met twijg nerveus naar stenen muurtje zie hippen, geloof ik echt dat vogel lichte stormnis heeft. Takje wordt op muurtje gelegd. Vogel vliegt weer van links naar rechts en terug. Laat vracht vallen, om daarna stapeltje op muurtje hoger te maken. Er zal toch geen ekster nest in verhoogde border komen? Tussen rozen en vlinderstruiken? Maar nee. Ekster is slimmer dan ik inschat. Nadat zij (zo slim, moet wel een zij zijn) voorraadjie takken eerst vanaf afstandje bekijkt, begint ze aan bouwklus. Ene na andere twijg wordt vanaf muurtje bosje in gevlogen. Achter elkaar. In hoogste boom verrijst nagelnieuw bolvormig nest. In mum van tijd is ze klaar. En nu zie ik ook dat oude nest in bosje rechts, waar ekster jarenlang naar tevredenheid krijsend vogelgebreed voortbrengt, gedeeltelijk is afgebroken. Nog bruikbare takken zijn dus naar nieuwe stek in bosje links vervoerd. Da's pas recyclen! Terwijl ik vanachter raam bewegingen van ekster volg, dwaalt mijn blik af naar bamboe aan rand van mijn tuin en gezichtsveld. Geloof eigen ogen niet: kijk recht in die van enorme uil, die zich in slaap laat wiegen door buigend bamboe. Opgetogen maak ik foto's. Blijft toch bijzonder om van zo dichtbij uil te zien. Uil doet groot oog dicht. Met andere volgt ook zij verrichtingen van nest bouwende ekster.

Bij vallen van avond kan ik in schemering nog net silhouet van uil met rechtopstaande pluimootjes onderscheiden. In bosje rechts. Wijsneus heeft half ontmantelde nest van ekster gekraakt. Vanuit mijn keuken hoor ik nog urenlang geluiden van roepende uil. In verte antwoordt haar lief. Zo romantisch kan leven hier dan toch zijn. Wanneer mijn eigen broedsel 's morgens uit zijn nest komt, vraag ik of hij lekker geslapen heeft in zijn oude kamer. Net als vroeger moppert hij over lawaai van nachtelijk buitenleven. Na laatste zwoele zomernacht vind ik tot mijn verbazing stressballetjes in sloot onder zijn raam. Wanneer ik hem raadsel voorleg, legt hij uit dat luid kwaken-de kikkers hem wakker houden. Nu zijn het andere nachtbrakers die zijn rust verstoren. 'Door die fucking uilen kan ik niet slapen.' Om zijn ongenoegen kracht bij te zetten doet hij uilenroep na: mannetje én vrouwtje. Heeft stadse Zoon toch nog iets van leven op platteland opgestoken. Volgende avond hoor ik geen uilengeluiden meer. Morgen maar op zoek naar stressballetjes.

