

#### 4.1.8 Eetbare wortels

Wortels zijn een goede bron van zetmeel. Het heeft weinig nut om wortels te verzamelen als het verzamelen meer energie kost dan het oplevert. De wortels verzamelt men best in de herfst als de plant zijn maximale reserves heeft opgeslagen. Enkele eetbare wortels, te koken voor gebruik:

Lisdodde (*Typha latifolia*): algemeen voorkomend in de oeverzone.

Grote Klis (*Arctium lappa*): oogst de grote wortels in de herfst.

Cichorei (*Cichorium intybus*): zowel blad als wortel is eetbaar. Familie van witlof. Wortel is geroosterd ook te gebruiken als koffie.

Distel (*Carduus*): de wortels van alle soorten zijn eetbaar. (Sommige soorten zijn beschermd).

Wortelstok van waterdrieblad (*Menyanthes trifoliata*).

Riet (*Phragmites australis*) wortelstok en jonge scheuten.

De wortels van kweek(gras) (*Elymus repens*) en zilverschoon (*Potentilla anserina*) is ook eetbaar.

(En natuurlijk ook gecultiveerde wortels als peen, pastinaak, biet, schorseneer, en (wortel)knollen als knolselder, (zoete) aardappel, pinda).

Algemeen: vertrouw je het niet of weet je het niet zeker, eet het dan niet!!

Altijd goed wassen en/of kort onderdompelen in kokend water om parasieten te voorkomen.

Tips over planten die niet eetbaar zijn:

- ☼ Planten met een melkachtig sap zijn sterk af te raden (behalve de paardenbloem).
- ☼ Felgekleurde planten zijn vaak schadelijk voor het lichaam.
- ☼ Fruit en vruchten die uit 5 segmenten bestaan.
- ☼ Voor het eten ervan mogen bladeren niet oud of verlept zijn. Bij verslensen maken ze zeer veel blauwzuur aan. Dit kan dodelijk zijn in grote hoeveelheden.
- ☼ Varens zijn eetbaar maar breken vitamine B van het lichaam af. De smaak is bitter.

*♫ Ik zeurde zo lang om vissoep tot mijn vrouw kookte van woede*

#### 4.1.9 Eetbare bloemen

Niet alleen blad, wortel en zaad van sommige planten zijn eetbaar, ook de bloem.

Meestal zijn dan alleen de bloemblaadjes eetbaar, de bloembodem soms, de stengel niet (die is vaak bitter).

Koop of pluk enkel bloemen die gekweekt zijn zonder bestrijdingsmiddelen. Pluk niet langs drukke wegen of op industrieterrein. Ook monocultuurvelden (en de randen) zijn meestal besproeid. Was in het wild geplukte bloemen voor je ze eet.