

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.

Je kan ze vers of gedroogd gebruiken.

De meest gebruikte eetbare bloemen, die ook nog wat volume bieden, zijn natuurlijk bloemkool, broccoli en artisjok.

Echte bloemen worden meer gebruikt als decoratie of kruid.

Waterkers en Oost-Indische kers, courgette, pompoen, Egyptische ui, rozemarijn, bieslook, tijm, oregano, basilicum, salie, munt, bernagie, komkommerkruid, jasmijn, kamille, valeriaan, kaaseskruid. De groene zaden van Koriander.

Bloemen van doorgesloten spruitkool, rapen, radijs, rammenas, mosterd, rucola, cichorei en witlof.

Erwten (*Pisum sativum*) en reukerwten (*Lathyrus odoratus*).

Madeliefje, teunisbloem, rode klaver, de gele lintbloemen van zonnebloem (en de rijpe pitten), citroengeranium, witte en paarse dovenetel, daslook, paardenbloem, duizendschoon, moerasspirea.

Goudsbloem (*calendula*). Lavendel. Korenbloem.

Vlierbloesem, appelbloesem, kweepeerbloesem, hop, meidoorn, brem.

(Driekleurig) viooltje, pioen, phlox, rozen, stokroos, leeuwenbekje, sleutelbloem, lievevrouwebedstro.

Dahlia, Dianthus (tuinanjer), tulp, primula (*Primula vulgaris*), hosta, maarts viooltje, vlijtig liesje (*Impatiens*), daglelie, geranium, chrysan, afrikaantjes (*tagetes*).

Klein hoefblad, maagdenpalm (enkel bloem).

Voor thee zijn er nog veel meer soorten te gebruiken, o.a. sleedoornbloem, vlierbloesem...

Het medicinaal gebruik van bloemen is nog ruimer, maar vergt uiteraard gedegen kennis van planten en te gebruiken dosis.

Vergiftigde bloemen (en struiken)

Al van in de jaren '90 worden er op (snij)bloemen en struiken uit tuincentra tot honderden, zelfs illegale, bestrijdingsmiddelen gevonden. Je verwelkte ruiker hoort dus niet op de composthoop, maar bij het KGA (📖 Klein Gevaarlijk Afval) en kca (klein chemisch afval). Ook in 2018 (Greenpeace) en 2021 (Keuringsdienst van Waarde) werd op het merendeel van de plantjes met het label 'Bee friendly' nog voor insecten dodelijke bestrijdingsmiddelen gevonden. Vaak gaat het over neonicotinoïde 📖 als imidacloprid met concentraties tot 0,77 mg gif/kg, terwijl 0,001 mg al 270 honingbijen kan doden.

Als de vrucht eetbaar is, is de bloem dat meestal ook. Eetbare vruchten hebben ook eetbare bloemen? Ik denk dat dit opgaat voor veel zaden, kruiden, groenten en fruit? Mogelijk niet voor (alle) bessen. Ik kan nergens bevestiging of tegenspraak vinden voor deze redelijk eenvoudige vuistregel. Iemand??

Bij nachtschaden zijn de planten en bloemen giftig en kun je alleen de gekende vruchten van sommige soorten eten (tomaat, aubergine, meloenpeer, goudbes, gojibes, etc.)

♫ *Oneetbare vruchten: oogappel, mulpeer, oorvijg, zuurpruim, muzieknoot.
Ambei niet.*

4.1.10 Eetbare siertuin eetbare sierplanten

Sommige veelgebruikte sierplanten zijn eetbaar. Ze worden meestal amper op het menu gezet, omdat we niet weten dat het kan. Gewoon omdat we een scheiding hebben gemaakt tussen groentetuin en siertuin. En nu meestal enkel nog een siertuin hebben. Nochtans stonden er vroeger ook wel bloemen in en rond de moestuin. Net als in de typische Engelse cottage garden. En zie je nu, door de invloed van permacultuur, vaker ook groenten in de siertuin. Deze fusie wordt ook wel 'eetbare tuin' genoemd. 📖

Eetbaar 📖 betekent niet noodzakelijk lekker. Maar smaken verschillen. Witlof, spuitjes, spinazie, radijs... wat voor de een als een lekkernij is, is voor de ander eerder vies.

Voor de hand liggende plantjes en bloemen die zonder meer in iedere siertuin passen zijn uiteraard diverse eetbare bloemen en kruiden. Maar ook veel planten uit de moestuin brengen kleur en vorm in de siertuin: de grote bloemen en vruchten van rankende planten als pompoen e.a., krulsla, aubergine, tomat, paarse broccoli, artisjok (*Cynara scolymus*), kardoen (*Cynara cardunculus*)... Kardoen heeft een groot, langwerpige blad, dat ook zeer diep is ingesneden. Kardoen (*Cynara cardunculus*) werd in tegenstelling tot artisjok niet geselecteerd voor grote, smakelijke bloemen, maar voor het blad. Eigenlijk zijn er geen lelijke planten of groenten.

Maar als we op zoek gaan naar echte 'sierplanten' die eetbaar zijn vinden we ook een mooie lijst.

Dat **rozen**blaadjes geschikt zijn voor thee is enigszins gekend. Ze kunnen ook in salades. De bottels zijn rijk aan vitamine C en je kan er jam van maken. Maar zelfs de harde zaadjes die er in zitten zijn verrassend bruikbaar. (Voor ☞ ersatz koffie.)

De paarse **magnolia** (📖 tulpenboom (be), beverboom (nl)) in mijn voortuin heeft niet alleen mooie bloemen, ze zijn ook eetbaar. Een stevig, dik, beetje witlofachtig bloemblad. De echte tulpenboom (*Liriodendron tulipifera* 'Aureomarginatum': liron = lelie; dendron = boom) is tot 20 m hoog, met een takloze stam.

Van **taxus** is alles giftig, behalve het helderrode vruchtvlees van de schijnbessen. Taxus is ook voor huisdieren en vee giftig. Geef ze dus voldoende voer, zodat ze niet in de verleiding komen (of de mogelijkheid krijgen) aan taxus te knabbelen.

Meidoorn vind je bij Struiken.