

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, tomaat, 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.

Mahonie (📖 *Berberis aquifolium* of *Mahonia aquifolium*) is een groenblijvende struik met gele bloemen en puntige bladen. De wortel en de schors zijn giftig. De mahoniebes is eetbaar. Haal de pitjes er uit, want die zijn licht giftig. Een kind moet wel 50 (zure) bessen hebben gegeten voor het ziek wordt. Als de pit niet stuk gekauwd wordt, verdwijnt ze zonder schade met de ontlasting. Het sap van deze bes wordt ook wel gebruikt voor het kleuren van rode wijn.

Veel **bessen** zijn uiteraard eetbaar: bosbes, framboos, braam, krentenboompje (Amelanchier), de rode bosbes of vossenbes (*Vaccinium vitis-idaea*), Goji bes (boksdoorn), duindoorn (*Hippophae rhamnoides*)...

Van **Salomonszegel** (*Polygonatum commutatum*) kan je de jonge scheuten in het voorjaar eten als een soort asperges (ook familie). Oogst ze als ze ongeveer 30 cm lang zijn. De besjes zijn NIET eetbaar maar zelfs giftig.

De besjes van de **valse salomonszegel** (*Smilacena racemosa*) zijn wel eetbaar (evenals de jonge scheuten). Deze plant heeft ook sierlijke witte bloempluimen in mei/juni en mooie gele herfstbladeren in het najaar.

Je kan hier, net als in Japan (Urui of Oobagibooshi), ook **hosta's** 📖 eten. Jonge scheuten als asperge (zelfde familie). Na de zomer kan je het blad beter even koken. Ook de bloem is eetbaar.

Zevenblad (📖 *Aegopodium podagraria*, ook hanenpoot of tuinmansverdriet) is een vaste plant met kruipende, ondergrondse uitlopers waarvan de wortelstok makkelijk afbreekt en moeilijk te verwijderen is. Het is een mooie bodembedekker die ook verkocht wordt als sierplant. En in de top 3 van de meest vervelende onkruiden staat. De bladstengel heeft drie blaadjes bovenaan en 2x2 blaadjes onderaan. Groen blad blijven plukken tot de plant uitgeput is schijnt te helpen om er van af te geraken. Vooral aan het einde van het seizoen, wanneer voedsel in de wortelstok wordt opgeslagen om te overleven. Dus even bezinnen voor je ze (eventueel in een pot) aanplant. De Romeinen gebruikten het kruid reeds als groente (smoren, gratineren, pesto, salade, thee, soep, stampot).

Zevenblad onderdrukken met *Geranium macrorrhizum*.

Het woekeronkruid zevenblad kan succesvol onderdrukt worden door op dezelfde plaats *Geranium macrorrhizum* (rotsooievaarsbek) te planten.

Verwijder zoveel mogelijk zevenblad (maaien en zoveel mogelijk wortelstokken uitdoen) vóór je de geranium plant. (Er bestaat ook een paarse versie.) Zet eventueel wat zevenblad in een pot voor pesto. De overblijvende wortelstokken worden verdrongen door de geranium. Gele dovenetel helpt nog sneller maar is een taai woekerplant.

♪ *Uitzonderlijk: begrafenisondernemer op reis*

De jonge bladeren van de **akelei** (📖 *aquilegia vulgaris*, columbine) gaan in het vroege voorjaar (april, mei) in de sla. Ook de bloemen zijn eetbaar. Ze zaaien zichzelf vlotjes uit in de tuin.

Boomspeen (*Chenopodium giganteum*) wordt tot 2,5 meter hoog. Het jonge blad is lekker in salade. Gekookt is het als spinazie.

Goudmelisse (*Monarda Didyma*) is een eetbare sierplant! Bloemen en bladeren passen in salades, garneringen, thee, siroop en likeur.

De jonge blaadjes en toppen van de **hemelsleutel** (*sedum telephium*) kunnen ook door de sla (en zijn bruikbaar bij wondjes*).

Struisvaren (*matteuccia struthiopteris*) is één van de weinige varenssoorten waarvan bekend is dat het veilig is om ze te eten. De jonge scheuten worden vanwege hun vorm 'fiddleheads' 📖 genoemd. Je moet ze wel minimaal 15 minuten koken, want anders kan je er buikpijn van krijgen.

De **morgenster** (📖 *Tragopogon porrifolius*) wordt ook haverwortel en vegetarische oester genoemd. De wortels zijn een delicatessen. Ze lijken op schorseneren. De mooie paarse ochtendbloemen zijn ook eetbaar. De grote, bruine zaadbollen zijn een toefgift.

Fuchsia (bellenplant, +100 soorten) bessen zijn zacht, eetbaar en decoratief. Ze worden geogst als ze heel donkerpaars zijn. Ook de bloemen zijn eetbaar. De bladeren kunnen gebruikt worden voor thee. (Er wordt zwarte verf gemaakt van het hout). De fuchsia *magellanica* is de meest winterharde soort.

De bessen van **gele kornoelje** (📖 *cornus mas*) worden verwerkt tot gelei, compote, sap, jam en wijn.

De Chinese of Japanse kornoelje (**cornus kousa**) zie je in veel parken en tuinen. Van de aardbei-achtige vruchten kan heerlijke jam worden gemaakt.

De gele, geurende vruchten van **dwergkwee** 📖 of Japanse sierkwee (*Chaenomeles japonica*, Ch. species) zijn zeer geschikt om sap en jam te maken. Verwijder de pitten, die bevatten sporen van (giftige) blauwzuurglycosiden en geven een bittere smaak.

Jong blad van **witte klaver** (📖 *Trifolium repens*) is eetbaar voordat de plant bloeit. De bloemen kunnen vers in sla, als garnering, of in soep. Van gedroogde bloemen kan je theezetten. (Ook bruikbaar in brood.)

Blaassilene (*Silene inflata*) is in Italië als groentezaad (*stridolo*) te koop. Komt hier ook in het wild voor. In het vroege voorjaar zijn de scheuten (en bladen, eventueel gebleekt) goed eetbaar tot de bloemstengels komen.

De **lablab** of hyacinthboon (*Dolichos lablab purpurea*) is een klimmer (en groenbemester): wortels, blad, bloemen en (onrijpe) bonen zijn eetbaar.

De bloemen rauw of gestoomd. De zetmeelrijke wortels gestoomd of gegild.

Rauwe rijpe en droge bonen zijn giftig (trypsine-remmende stof en cyanogene glycosides). De peulen van jonge, onrijpe en veelkleurige bonen worden minstens 10 minuten zacht gekookt waarbij minstens tweemaal het water gewisseld wordt.

De vruchten van de wintergroene **Aardbeiboom** (📖 *Arbutus unedo* 'Rubra') zijn eetbaar. Un-edo betekent: eentje eten, om buikpijn te voorkomen.

De blauwe peulen van **Augurkenstruik** (*Decaisnea fargesii*, 'Dead Man's Fingers') zijn eetbaar. De zaadjes eet je rauw, de schillen kan je roerbakken.

Afrikaantjes (📖) zijn bruikbaar in salades en thee (*Tagetes lucidus*, *T. tenuifolia* 'orange gem', *T. tenuifolia* 'lemon gem',...) Blad, bloem en knopjes zijn eetbaar.

Er zijn vele soorten **amarant** (*Amaranthus cruentus*). Ze hebben een eetbaar blad en zaad en zaaien makkelijk zelf uit.

Anjer (*Lactuca alpina*) is een wilde plant met eetbare bloemen.

De **Bergamotplant** (*Monarda didyma*) behoort ook tot de eetbare kruiden.

Bernagie (*Borago officinalis*) heeft eetbare bloemen.

De gele bloemen van de **Forsythia** (*F. suspensa*) en brem (*Cytisus scoparius*) zijn ook eetbaar.

Judaspenning (*Lunaria annua*) heeft paarse, eetbare bloemen (apr-mei) voor het 'zilveren' penningen krijgt.

Papaver (*Papaver sp.*) heeft een eetbaar blad, bloem en zaad, net als de klaproos (*Papaver rhoeas*).

De gewone, echte **margriet** (📖 *Leucanthemum vulgare*, 60 cm hoge, vaste plant) heeft witte eetbare bloemen met geel hart. Ook jong blad is eetbaar. Dat geldt ook voor kleine zus, madeliefje (*Bellis perennis*).

Sleutelbloem (*Primula*) kan als garnering in salades cakejes en pannenkoeken.

Turkse raket (*Bunias orientalis*) is doorlevend in de tuin, net als enkele andere eetbare planten.

Van **mashua** (📖 knolcapucien, *Tropaeolum tuberosum*) kan alles gegeten worden: blad, bloemen, knollen (10-15 cm). Ze hebben door het hoge gehalte isothiocyanaat (ook wel: mosterdolie) een zeer sterke peperige of mosterdachtige smaak zoals radijs. Koken elimineert het cyanide en verbetert de smaak.

Dahlia (📖) verrast: de hele plant is eetbaar: wortel, blad, bloem. De knollen werden oorspronkelijk door de Azteken gegeten als aardappelen. Zij noemde ze 'Acocotli' of 'cocoxochitl'. Ze moeten lang koken (30 à 50 min).

Dahlia's zijn niet winterhard. Je kan de knollen in de herfst opgraven, in kranten wikkelen en vorstvrij bewaren tot het voorjaar.

De verdikte wortels en de bloemen van de **pronkboon** (*Phaseolus coccineus*) zijn eetbaar. Peulen ook, maar die hebben een taai, perkamentachtig vlies. De bonen kan je ook drogen.

Alle bestanddelen van de **robinia** (*Robinia pseudoacacia*) zijn giftig, maar de robiniabloesems worden toch gegeten. Door meel halen en licht bakken.

Ken je nog meer smakelijke sierplanten? Laat het ons weten.

♪ *'Ik ben de laatste tijd toch zo zenuwachtig.'* *'Probeer eens met valeriaan.'* *'Goed idee. Heb je haar telefoonnummer?'*