

#### 4.1.13 Eetbare onkruiden, de vervelende


Een titel en ondertitel van een Franse boek: Encyclopédie des plantes libres. Toutes les familles de plantes à fleurs sauvages d'Europe. 'Vrije planten' en 'wilde bloemen' klinkt toch veel mooier en respectvoller dan 'onkruid'.

Onze gematigde klimaatzone telt ongeveer 10.000 eetbare (wilde) planten. Enkele algemeen voorkomende en makkelijk te herkennen en te vinden eetbare 'onkruiden' moet je zeker kennen. Je hoeft ze niet te zaaien, en vindt ze toch in overvloed.

Gebruik het blad en bereid het als 'normale' bladgroenten (spinazie of kool). Jong blad is malsler dan ouder, dikker blad, en geschikter als salade.

Maak er stampot van, gebruik ze in salades, soep, pesto, omelet, quiche, pizza, e.a. Van enkele onkruiden als netel en paardenbloem is meestal wel geweten dat ze voor consumptie geschikt zijn. Andere zijn vaak nog verrassende ontdekkingen.


Eetbaar betekent niet noodzakelijk lekker. Maar smaken verschillen. Zijn witlof, spuitjes, spinazie, radijs... een lekkernij, of eerder bweuk....? Leuk, hier komt de meuk...


In principe kan je de grote **brandnetel** ( *Urtica dioica*) en de kleine brandnetel (*Urtica urens*) ook rauw eten als je de blaadjes veelvuldig oprolt om de brandhaartjes te breken. Een riskante en tijdrovende klus. Dus liever (handschoenen gebruiken en) 6 minuten koken i.v.m. het mierenzuur dat in de naalden zit. Ook bruikbaar als thee.

Gebruik de eindknop en de (vier) bovenste bladeren. De andere bladeren zijn ook eetbaar, maar wat ouder en taaiër. En je vindt er toch meer dan genoeg. Past goed in pesto, kaas en brood.


Brandnetelzaden bevatten 10% olie. Je kan ze drogen en persen. Vezels zijn bruikbaar voor neteldoek.


De blaadjes en bloemen van alle soorten zijn eetbaar. Ook die van niet prikkende **dovenetels** (*Lamium*) als de paarse (*Lamium purpureum*) de witte (*L. album*), de gevlekte (*L. maculatum*) en de gele dovenetel (*L. galeobdolon*).

 *Brandnetel: mug onder de planten. Levi Weemoedt*


De Japanse **duizendknoop** ( *Fallopia japonica*, synoniem: *Polygonum cuspidatum*) is een invasieve exoot die nu hier woekert. Geiten, runderen en varkens smullen er van. En ook voor ons is het eetbaar. Ze smaken als rabarber, een groente uit dezelfde plantenfamilie. En je kan ze ook zo bereiden. Oogst scheuten tussen de 15 en 25 centimeter. De iets dikkere best eerst schillen. Japanse duizendknoop kan bestreden worden door hem uit te graven en daarna nog ca. 3 jaar iedere wortel uit te graven of trekken.

Onderzoek (2021) naar biologische bestrijding van Aziatische duizendknopen waaronder Japanse duizendknoop heeft twee veilig opties opgeleverd: de Japanse bladvlo (*Aphalara itadori*) en een schimmel (*Mycosphaerella polygوني-cuspidati*).

**Hondsdrif** ( *Glechoma Hederacea*) is een sterke, woekerende bodembedekker, met mooie ronde blaadjes en paarse bloempjes. Als je er vindt, vind je er veel. Beetje bitter, maar lekker op een boterham met kaas. Werd vroeger i.p.v. hop gebruikt om bier te brouwen. (Net als gagele.)

Harig (*Galinsoga quadriradiata*) en kaal **knopkruid** ( *G. parviflora*) vind je bijna overal, vooral in de tuin. Jonge bladeren en stengels (voor de bloei) kunnen in soepen, stampot, salade en als spinazie.

**Zuring of zurkel** (*Rumex*, meerdere soorten, de meeste zijn eetbaar) heeft grote, langwerpige bladeren, bruikbaar als spinazie of in salades, quiche, soepen en sauzen. Een bekend gerecht op basis van veldzuring (*Rumex acetosa*) is paling in 't groen. Neem jonge bladeren, ze zijn rauw te eten maar smaken zeer sterk. Gekookt is de smaak minder scherp. Krulzuring (*Rumex crispus*) moet eerst gekookt worden.

**Grote lisdodde** ( *Typha latifolia* L.) groeit langs de waterkant, herkenbaar aan de rietsigaren. Jonge scheuten van de grote lisdodde hebben aan de binnenkant een witte stengel die zelfs rauw eetbaar is. De wortelstokken (onder water) zijn zeer voedzaam. Oogst enkel bij schoon water. Was en verhit de wortels (i.v.m. mogelijke bacteriën). De zetmeelrijke binnenkant kun je eten na het koken of bakken.

Jonge knoppen van de grote lisdodde kun je eten als asperges. Het stuifmeel van de bloem is bruikbaar als meel.


Zaden kan je ook eten (pluizige gedeelte er af branden en dan de zaden roosteren of drogen).

Met lisdodde werden matten en stoelzittingen gevlochten, daken bedekt, naden van houten tonnen en boten gedicht. Het blad werd gebruikt om bundels vlas te binden of tot koffie te branden. Pluis diende als bedvulling, er werden lampenpitten, vilt en papier van gemaakt.

De jonge scheuten van het **kleefkruid** (*Galium aparine*) kan je eten na een kort dompelbad in kokend water om de kleefkracht van de blaadjes weg te nemen. Van de geroosterde zaadjes kan je koffie maken. En thee van de bladeren en de stelen. (Ook bruikbaar als zuursel en om te reinigen.)

De Romeinen aten vroeger al **kaasjeskruid** (*Malva sylvestris* of *M. neglecta*, nu een algemene bierplant) als groente: smoren of stomen. Zaden, zaaddozen en bloemetjes zijn ook eetbaar.

Van **zilver schoon** (*Potentilla anserina*) kan je de wortels uitgraven en eten.

**Weegbree** ( ruige- *Plantago media*, smalle- *P. lanceolata* en grote- *P. major*) is rauw te eten en bevat veel vitamines. Hij kan gebruikt worden in plaats van sla of spinazie. Bittere smaak. Bij oud blad de bladribben verwijderen.

De zaadjes kunnen tot poeder worden vermalen en toegevoegd aan bloem om als meel te dienen.

**Engelwortel** (*Angelica archangelica*) heeft wat zoete stengels en bladeren. De stengel wordt als gekonfijt fruit gebruikt (ook in cake, pudding, jam en likeur..). Vers blad en de stelen kunnen geplukt worden in het voorjaar en in de zomer voor de bloei. Je kan ze ook drogen. Zaden ook.

♣ *Waar je vandaan komt is niet belangrijk, wel waar je naartoe gaat. Ella Fitzgerald*

Als de plant voor de wortels gekweekt wordt kan je de bloeistengels wegsnijden zodat de voedingsstoffen zoveel mogelijk naar het wortelsysteem gaan. Oogst van de wortels kan in de herfst van het tweede jaar.

Zoete etherische olie wordt gewonnen door stoomdestillatie van de wortels of van de vruchten en de zaden als basis voor parfum en likeur (Vermouth).

Eetbaar als spinazie of sla: uit de ganzenvoetfamilie (*Chenopodium*) **melganzevoet** (*Ch. Album*, voorloper van de gecultiveerde spinazie) en **Brave Hendrik** (*Ch. bonus-henricus*) (ook (meel ('mel') van) de zaden). Ook **melde** (*Atriplex*): tuinmelde (*A. hortenis*). Wilde quinoa (📖 *Chenopodium album*, melganzevoet): geogste zaden goed te zeven. Minstens 1x weken en koken in water om saponinen, oxaalzuren en nitraten te verwijderen. Serveer met enkele gebakken blaadjes.

**Vogelmuur** (*Stellaria media*) is een prima eetbare bodembedekker met lekkere zachte bladeren, rauw eetbaar in een salade..

**Zevenblad**; 🌿 Zie Eetbare siertuin

**Herderstasje** (*Capsella bursa-pastoris*) heeft eetbare blaadjes, bloemetjes, zaden en wortel.

**Haagwinde** (*Calystegia sepium*) en **akkerwinde** (*C. arvensis*) zouden eetbaar blad, bloem, zaad en wortel (wassen en stomen) hebben.

Van **melkdistel** (*Sonchus*) gebruik je het jonge blad, van **brem** de gele bloemen.

Van **teunisbloem** (*Oenothera Biennis*) zijn wortels, blad, zaden en bloemen eetbaar.

Jonge blaadjes van **boerenwormkruid** (*Tanacetum vulgare*) worden traditioneel in Diest in pannenkoeken gebakken.

Van **perzikkruid** (*Persicaria maculosa*) zijn de blaadjes bruikbaar als spinazie, of in quiche.

**Madeliefje** (📖 *Bellis perennis*): jonge bladeren als salade. Ook bloemen en bloemknoppen zijn eetbaar.

**Smeewortel** (📖 *Symphytum officinale*): de grote vlezige bladeren koken. Niet verwarren met vingerhoedskruid!


**Klaver** (📖 *Trifolium*): rauw eetbaar in een salade. Gekookt smaakt beter. Van het blad wordt in Ierland meel gemaakt en brood gebakken. Klaver is meerjarig, dus ieder jaar op dezelfde plek terug te vinden. Het meest bekend zijn de witte (*Trifolium repens*) en de rode klaver (- *pratense*).

Het jong blad en de bloemen kunnen vers gegeten worden. De wortel is eetbaar, maar moet wel goed gekookt worden.

Het klavertjevier is een zeldzame mutatie van de driebladerige klaver. Het voorkomen wordt geschat tussen de 0,1% en 0,01%. De oorzaak van de mutatie wordt gezocht in vervuiling en andere omgevingsfactoren.

**Gehoornde klaverzuring** (*Oxalis corniculata*) is een hardnekkig, kruipend (on)kruid met gele bloempjes. Zelfs in een kiertje tussen tegels vind je deze taaie tante. Ze smaakt wat wrang en zuur (oxaalzuur), en is rijk aan vitamine C. In India is het een gewilde seizoensgroente (inclusief bloempje). Je kan er ook thee (of met honing: frisdrank) van zetten. De plant verwijderen voordat de doosvruchten zijn gevormd kan verdere verspreiding wat voorkomen.

**Paardenbloem** (*Taraxacum officinalis*): rooster de wortel voor koffie en eet jong blad als sla (eventueel bleken). Smaakt enigszins bitter. Door te koken wordt de smaak zachter. Misschien heet de bloem zo omdat paarden de blaadjes graag eten? Of omdat het een paardenmiddel was om te plassen? In het Frans heet ze pissenlit (plas in bed), en in het Nederlands soms ook pisbloem. Van de bloem maak je (voor de zaadvorming) marmelade. De steel is giftig.

**Wilgenroosje** ( *Chamerion angustifolium*): het blad is smal en lijkt op wilgenblad. Verzamel jonge bladeren en kook ze. Niet verwarren met vingerhoedskruid (*Digitalis purpurea*)!

Rijpe **lijsterbessen** (*Sorbus aucuparia* L.) zijn eetbaar. Ook bruikbaar voor koffie.

**Klein hoefblad** (*Tussilago farfara*) is er al snel na de winter. Jonge bladeren en bloemknoppen zijn bruikbaar.

(Groot hoefblad (*Petasites hybridus*) is giftig.)

Van **gewone berenklaauw** (*Heracleum sphondylium*) zou de gekookte wortel ook eetbaar zijn. De jonge blaadjes en scheuten zijn eetbaar. Niet verwarren met de reuze berenklaauw (*Heracleum mantegazzianum*) die branderige blaren kan veroorzaken! (De jonge scheuten en blaadjes zijn nog ongevaarlijk op dat vlak.)

Heel veel pitten van bessen en vruchten zijn giftig. Afbreekbaarheid en cumulatie van het gif zijn belangrijk, en de dosis. Dat geldt ook voor de giftige aardappelen en tomaten die we vaak en veel eten. Koken helpt.

Je kan best i.v.m. parasieten alle plantendelen uit het water eerst verhitten voor je ze eet.

*Pluk enkel waarvan je zeker weet dat het eetbaar is. Neem anders liever een foto van een plantje voor determinatie. Leer goed determineren (en lezen). Gebruik betrouwbare en recente bronnen. Baseer je nooit enkel op een foto. Baseer je nooit op 1 enkele bron op internet (iedereen kan er om het even wat op publiceren.)*

Moet er nog zaad zijn??

Plants For A Future (PFAF) is een online gratis database voor eetbare en nuttige planten <https://pfaf.org/user/>

♪ *'Ober is dit groentesoep? Het lijkt tomatensoep!' 'En hoe smaakt ze?' 'Nergens naar!' 'Wat kan het u dan schelen hoe ze d'er uitziet?' Max Tailler*