


4.1.14 Eetbare waterplanten

Bij eetbare planten denken we niet meteen aan waterplanten, hoewel er toch wel eens wat uit dat milieu op ons bord komt. En steeds meer. Als biotopen onderscheiden we grofweg zout- en zoetwater, en bij dit laatste ook (snel) stromend en stilstaand.

Zeekraal (*Salicornia* L.) komt voor in kustgebieden en kan rauw of gekookt gegeten worden. Het bevat veel zout en is géén zeewier.

Nori is het Japanse woord voor een eetbaar roodwier (*Porphyra*) dat o.a. in sushi verwerkt wordt. Er zijn wel 500 eetbare soorten met bruinwieren (kombu/kelp, wakame, en zeespaghetti), roodwieren (📖 dulse) en groenwieren (zeesla). Ze worden vers of gedroogd gebruikt. Zeewier is een (grotere) macroalg.

 **Algen** 📖 zijn de kleinere vormen. Ze gebruiken het groene pigment chlorofyl voor fotosynthese en halen net als planten hun energie uit zonlicht en produceren zuurstof. Ze zouden zo voor ruim 50% van de op aarde onmisbare zuurstof zorgen. In de handel vind je ze alleen in poedervorm, meestal gekweekt in open bassins of gesloten reactoren (vooral China, US). Algen leven zowel in zoet als in zout water.

Blauwwier is (ongezond en) een bacterie en geen wier.

Kranswieren (*Characeae*) zijn in zoet water levende meercellige algen, verwant aan de evolutionaire voorouders van landplanten.

Stromend water 📖 is zuurstofrijker en properder dan stilstaand. Vuistregel: hoe dichter bij de bron, hoe schoner het water. Het is ook koeler, en kent meer diverse milieus. Muggen kweken niet in stromend water. Het heeft ook weinig algen. Normaal heeft snelstromend water minder vervuiling dan langzaam stromend water, maar er kan evengoed een koe in plassen, een kadaver in liggen...

Snel stromend water vordert meer dan 50 cm/s. Bovenlopen zijn smaller dan 3 meter, middenlopen 3 - 8 meter, benedenlopen + 8 meter. Dat is dan al een riviertje (8 - 25 meter) of een rivier (+ 25 meter).

Stilstaand water 📖 is meer een gesloten ecosysteem: rustiger, warmer, sneller opgewarmd, meer microleven, algen, begroeiing, zwevende planten en planten met grote drijvende bladeren. Er is meer opbouw van biomassa en verlanding. De bodem bepaalt mee het voorkomende leven. In de zomer kan vaak zuurstoftekort optreden.

Voor water geldt: helder ≠ schoon. Chemische vervuiling, bacteriën en virussen zijn onzichtbaar. Veel planten zuiveren het water, maar kunnen daardoor zelf ook vervuild geraken.

👉 Er wordt een cursus masturberen verloot. De winnaar wordt vanavond getrokken.

Sommige waterplanten zijn al tevreden als ze natte voetjes hebben. Die kan je dus ook in een bak of een vochtige laagte kweken.

Zet waterkers ((Rorippa nasturtium-aquaticum) in vochtige grond of in een bakje op een zonnige plek.

Vochtige grond volstaat ook voor waterpeper, watermunt, kattenstaart of zoethoutgras (Acorus gramineus 'Licorice') dat een zoetige, dropachtige smaak heeft.

Uit je eigen vijver zal de kwaliteit allicht betrouwbaarder zijn. Voldoende verhitten is anders altijd aangewezen.

Grote lisdodde (Typha latifolia): gebruik jong merg, stuifmeel (als meel), knoppen en zaden (pluis afbranden), geschilde en verhitte wortelstokken.

Kleine lisdodde (Typha angustifolia): jonge scheuten, stengels en bloem, zaad en stuifmeel.

(Echt) riet (Phragmites australis). De wortels, de jonge scheuten en zaadpluimen van riet zijn eetbaar.

Gele plomp (Nuphar lutea): wortels (gekookt als aardappelen), zaad en stengel. Oudere wortels drogen en tot meel vermalen.

Kalmoes en Pijlkruid (Sagittaria sagittifolia): jong blad en knolletjes, rauw of gekookt.

Moerasanemoon (Houttuynia cordata) woekert, zet ze in een pot. De jonge scheuten, wortel en bladeren kunnen rauw of gekookt gegeten worden.

Waternoot (Trapa natans): de kastanjeachtige nootjes.

Je kan wilde rijst (Zizania) uit Noord-Amerika proberen.

Indisch lotus (Nelumbo nucifera). De bloemen, zaden, wortels en jonge bladeren zijn eetbaar. De tot 60 cm grote bladeren worden gebruikt om voedsel te omwikkelen.


Echt Lepelblad (Cochlearia officinalis), de verse bladeren; Gele Gentiaan (Gentiana lutea), de wortel (zeer medicinaal); Grote Kattenstaart (Lythrum salicaria) en watergentiaan (Nymphoides peltata): de jonge scheuten en bladeren;

Chinees water kastanje (Eleocharis dulcis), water caltrop (Trapa natans), water mimosa (Neptunia oleracea), water spinazie (Ipomoea aquatica), ...

Er zijn nog tientallen mogelijkheden (<http://eetbarevijver.nl/eetbare-waterplanten/>)

♫ Als het niet gaat zoals het moet, dan moet het maar zoals het gaat.



Waterplanten  in rivieren houden de waterstand redelijk constant. Bij veel water laten ze in het midden een geul die water snel afvoert, bij minder water wordt er meer tegengehouden. (Loreta Cornacchia van het NIOZ 2020) Ze bieden een habitat en voedsel voor ongewervelden en vissen, helpen de oevers te stabiliseren en verwijderen overtollige voedingsstoffen uit het water

♫ Ik drink de laatste tijd maar wijnig.