

Gedurende 54 jaar bouwde de Tasmaanse priester professor landbouwkunde Bruce French aan een database met 31.170 eetbare planten (2020) met vermelding van vijf primaire voedingsstoffen: eiwit, ijzer, vitamine A en C en zink.

Hij stelt dat de voedingswaarde van inheemse planten wordt vaak over het hoofd wordt gezien, terwijl veel gebruikte cultivars overschat worden.

De data gaan over meerdere landen, en zijn toegankelijk via zijn website <https://foodplantsinternational.com/plants/>

### Smaakpapillen proeven





De chemoreceptoren van je smaakpapillen (zenuwuiteinden) hebben een vloeibare stof nodig om smaken met de receptorpapillen te verbinden. Een droge stof in een droge mond smaakt dus naar niets. Er is dus water nodig, of beter nog: het enzym amylase dat in speeksel zit. We hebben ca. 10.000 smaakpapillen aan de binnenkant van mond en lippen. Die sterven om de 7 à 10 dagen af. Hun aantal vermindert dus, en als je 60 bent zal je al de helft kwijt zijn.

We onderscheiden vijf verschillende smaken: zoet, bitter, zout, umami en zuur. En volgens sommigen ook nog vet als zesde. Umami verhoogt de speekselafscheiding en versterkt zoute en zoete smaken. Pittig is de pijn die een smaakpapil registreert bij het proeven van pikante stoffen.

*♫ Minister: heel kleine ster*

#### 4.1.16 Giftige gelijkenis. Vergissen = vergiffen


Dolle kervel is slechts weinig giftig. Maar lijkt ook op gevlekte scheerling die dodelijk is. Ook op fluitenkruid en peen. Het zijn allemaal *schermbloemigen*:  de bloeiwijze ziet er uit als een groot, paraplu-achtig scherm. Dit bestaat uit kleine schermpjes van (meestal) witte, gesteelde bloempjes. Die hebben een vijftandige kelk, vijfbladige kroon, vijf meeldraden, één stamper met een onderstandig vruchtbeginsel en twee stijlen.


Om ze te herkennen  let je op de omwindselblaadjes aan de voet van de kleine schermpjes en/of omwindselbladen aan de voet van het grote scherm.

Zijn de kroon(bloem)blaadjes allemaal even lang en gelijk van vorm, zijn ze hartvormig of eerder rond, krullen ze om?

Zijn de zaaddozen langwerpig of meer bolvormig, glad of met ribben en bobbeltjes/stekeltjes?

Is het blad breed of smal, ruw of glad, diep of weinig ingesneden; samengesteld of niet, enkel-, dubbel- of driedubbel gevind?

Een *samengesteld blad*  heeft aan de bladsteel meerdere aparte blaadjes.

Bij een *enkel gevind (geveerd)*  blad staan de samenstellende blaadjes tegenover elkaar op korte steeltjes.


Dubbel gevind (geveerd) betekent dat op een bladsteel weer aparte tegenover elkaar staande blaadjes op korte steeltjes staan.

Drievoudig gevind (geveerd) heeft nogmaals een afsplitsing met blaadjes.


*Veerspletig*: het blad heeft insnijdingen vanaf een kwart tot de helft van de zijnerf.

*Veerdelig*: insnijdingen vanaf de helft van de zijnerf tot bijna aan de hoofdnerf.



De **dolle kervel** ( *Chaerophyllum temulum*) is een tweejarige plant en kreeg haar naam doordat koeien die er veel van eten zich gedragen alsof ze dronken zijn. Dolle kervel is dan ook (licht)giftig. In de literatuur worden geen vergiftigingsgevallen bij de mens beschreven.

De *stengel* is rechtopstaand, paarsrood met een overgangszone met rode vlekken en punten. Hij heeft vrij lange rechtopstaande haren, die voor een deel afstaan.

Daardoor is dolle kervel gemakkelijk te herkennen. Ook de forsere gevlekte scheerling ( *Conium maculatum*) heeft die vlekken, maar mist de beharing.

De *bladeren* zijn donkergroen en worden later soms paarsig. Ze zijn twee- tot drievoudig geveerd en de deelblaadjes zijn eirond tot langwerpig, stomp en getand.

De witte *bloemen* zijn ongeveer 2 mm groot en vormen samengestelde schermen met vijf tot twaalf stralen. Als de bloemen nog in de knop zitten hangen ze. De kroonbladeren zijn niet behaard.

De schermen met nog ongeopende bloempjes hangen wat geknikt omlaag.


Socrates kwam om het leven door de Griekse gifbeker te drinken. Het gif hierin zou gemaakt kunnen zijn van de zaden van de gevlekte scheerling, een plant op de dolle kervel lijkt. We hebben hier dus een Dodelijke Onderscheiding.

Alle delen van de **gevlekte scheerling** (*Conium maculatum*) zijn giftig. De stengel is kaal en aan de voet roodbruin gevlekt. Bij kneuzing geeft de plant een mufte muisachtige geur. De bloemen vormen een samengesteld scherm met een doorsnede van 2-5 cm. Ze zijn wit en hebben een doorsnede van circa 2 mm. Er zijn vijf kroonblaadjes met een gekrulde top.

Er zijn tien tot twintig schermstralen en omwindseltjes met drie tot vijf blaadjes die allen naar één kant gekeerd zijn. De plant bloeit van juni tot de herfst.

De bladeren zijn twee- of drievoudig geveerd en kunnen 30 cm lang worden.

De gevlekte scheerling heeft een eivormige tot ronde vrucht met vijf ribben, maar zonder oliestriemen.

De plant bevat het zenuwgif coniine ( waarvan meer dan 100 mg (ongeveer 6 tot 8 verse blaadjes, of een kleinere dosis zaden of wortel) voor een volwassene al dodelijk is. Er ontstaat een opgaande spierverlamming met eventuele verlamming van de ademhalingspijpen. De dood wordt veroorzaakt door een gebrek aan zuurstof voor het hart en de hersenen. De dood zou kunnen voorkomen worden door kunstmatige beademing totdat het effect zo'n 48-72 uur later wegebt.

Waterscheerling is minder, maar ook erg giftig.

*♣ Als een veganist sterft volgt er gewoonlijk een rauwmaaltijd.*

*Fluitenkruid* (📖 *Anthriscus sylvestris*), waarvan de holle stengel gebruikt wordt om fluitjes te maken) heeft een kruidig aroma. Uiteraard niet te verwarren met Gevlekte Scheerling!

Fluitenkruid heeft geen omwindsel bij de punt rond het grote scherm, of hooguit een met 1 tot 3 kleine blaadjes en wel gewimperde, niet gedeelde omwindselblaadjes bij de kleine schermen (vijfbladig).

Het samengestelde scherm heeft 1- tot 3-stralige basisschermen die ieder meer dan 6 kleinere schermen dragen. De vruchten hebben een korte snavel.

Het blad is drievoudig gevind.

De bladschede is op de ribben dicht behaard en aan de randen wollig gewimperd.

De stengel heeft enkel op de onderste helft op de ribben korte, teruggedrepte haren.

Dodemansvinger of *Oenanthe crocata* is een schermbloemige plant die in Nederland (op de rode lijst) te vinden is op Voorne en bij Zandvoort, in België in Gent en de Rupelstreek. Ze is erg (dodelijk) giftig.

Echte **kervel** (📖 *Anthriscus cerefolium*) is een eenjarige met een gladde, holle stengel die alleen boven de knopen behaard is. De schermstralen zijn ook behaard.

De bloem is wit met een doorsnede van 3-4 mm. Ieder bloempje heeft een omwindseltje en vijf kroonblaadjes. De samengestelde schermen hebben acht tot vijftien schermstralen. Echte kervel heeft cilindrische, onbehaarde vruchtjes met een snavel die half zolang is als de vrucht. Alleen de verwilderde vorm heeft korte weerhaakjes op de vrucht. De vrucht is een tweedelige splitvrucht met eenzijdige deelvruchtjes.

Peen (📖 *Daucus carota*), waarvan de wortel eetbaar is, hoort tot dezelfde familie en lijkt er dus ook op. (Het loof is ook eetbaar.)

De stengel van de Engelwortel is hol, rond, gestreept, vertakt en berijpt. Hij heeft half bolvormige schermpjes en schermen en een opgeblazen bladschede. Er is geen omwindsel, maar veel omwindselblaadjes.

Er zijn twee soorten: de gewone engelwortel (📖 *Angelica sylvestris*) en de grote engelwortel (*Angelica archangelica*).

Volg een cursus natuurgids, en loop een jaar of 2 -in alle seizoenen- met ervaren kenners mee om planten correct te herkennen..

♪ *Ik heb zo'n last van dubbel zien, dokters. Juduth Herzberg*