

WILDPLUK COMPENDIUM



WILDPLUK COMPENDIUM

DE COMPLETE EETBARE FLORA VAN DE LAGE LANDEN

MARION DE KORT

Colofon

© 2022 Marion de Kort
Wildpluk Compendium, de complete eetbare flora van de Lage Landen

ISBN: 978-90-76189-91-8
NUR-code 428

Auteur en fotografie binnenwerk, uitgezonderd de rozenlikeur en pag. 470: Marion de Kort
Fotografie rozenlikeur en pag. 470: Johan Lubbers
Fotografie cover: Johan Lubbers
Herziene vormgeving: Marion de Kort

Ben je als lezer ervan bewust dat jij als mens een niet-gemiddelde unieke persoon bent en dat elke mens anders op plantenstoffen kan reageren dan beschreven in dit boek. Alsook dat planten stoffen kunnen bevatten waarvan de auteur nog niet op de hoogte is en die dus niet in dit boek opgenomen zijn. Hoewel dit boek zeer zorgvuldig is samengesteld, kan de auteur niet garanderen dat de informatie volledig is. De lezer is zelf verantwoordelijk voor zijn of haar eigen onderzoek en het verifiëren van informatie. Ook consumptie van wilde planten is je eigen verantwoordelijkheid.

Het Wildpluk Compendium is uitsluitend voor privé/persoonlijk gebruik. Zonder schriftelijke toestemming van de auteur is er geen recht: het concept commercieel te gebruiken, te kopiëren en distribueren of na te maken. Ook mogen geen teksten uit deze uitgave worden opgenomen in een digitaal gegevensbestand en publiekelijk verspreid zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur.

INHOUDSOPGAVE

Gebruik en verantwoording van het Wildpluk Compendium	7
Hoofdstuk 1: De eetbare flora van de Lage Landen	11
1.1 Zaadplanten: bedektzadigen (bloemplanten)	13
1.2 Zaadplanten: naaktzadigen (naaldbomen)	347
1.3 Sporenplanten: mossen	355
1.4 Sporenplanten: paardenstaarten	357
1.5 Sporenplanten: varens	361
1.6 Sporenplanten: wolfsklauwachtigen	371
1.7 Wieren: zeewieren	373
Hoofdstuk 2: Basisbereidingswijzen en speciale recepten	377
Hoofdstuk 3: Oogstkalender	411
Hoofdstuk 4: De eetbare tuin	421
Hoofdstuk 5: Wilde planten in de voeding	429
5.1 Wat je moet weten voor je wilde planten gaat eten	431
5.2 De natuur: mijn dokter en supermarkt	432
Hoofdstuk 6: Plantenstoffen	433
6.1 Belangrijke fytonutriënten	435
6.2 Wat te doen bij vergiftiging	440
Plantenregister	441
Bibliografie	463
Dank aan	471
Wilde planten leren (her)kennen, oogsten en eten	472

GEBRUIK EN VERANTWOORDING

Dit standaardwerk voor de wildplukker biedt een encyclopedisch overzicht van de (on)etebaarheid van onze complete flora. De therapeutische kant van de planten wordt ook belicht. Tegelijk is het een kookboek met eindeloos veel recept mogelijkheden.

Wie graag tuiniert vindt in dit boek een schat aan inheemse eetbare planten die graag samenwerken met onze fauna. Of je nu een kleine stadstuin hebt, pioniert met een voedselbos of misschien zelfs met een eetbaar landschap, plant dan in plaats van exoten eens Lage Landen natuur! Bij de individuele plantenbeschrijvingen is het onderwerp tuinieren opgenomen. In hfst. 4 vind je daarvan een samenvattend overzicht. Wil je dus een snel overzicht, bijvoorbeeld wat een geschikte plant voor bijvoorbeeld de kruidlaag van een bosrand of voor een eetbare bloemenweide is, dat vind je in hfst. 4. Voor een gedetailleerd beplantingsadvies, zoals zon of schaduw en grondsoort, ga je aldus naar betreffende plant in hfst. 1.

WELKE PLANTEN ZIJN IN DIT COMPENDIUM OPGENOMEN

Wanneer een plant zich naar zekere maatstaven voldoende lang in onze natuur heeft weten te handhaven krijgt de plant een bepaalde status (oorspronkelijk inheems, inheems, ingeburgerd). Je vindt in het Wildpluk Compendium alle in de natuur van de Lage Landen (Nederland, België, Luxemburg) groeiende landplanten, zonder onderscheid naar status. Verder zijn de adventief voorkomende (incidenteel in onze natuur verschijnende) landplanten opgenomen en de in het openbaar groen aangeplante soorten die voor de wildplukker interessant zijn. De in het Nederlands en Belgisch zeewater groeiende zeewieren worden zijdelings behandeld.

Het plantenrijk wordt onderverdeeld in de afdelingen zaadplanten, sporenplanten en wieren (algen). Conform is het plantenrijk in dit compendium opgenomen.

ZAADPLANTEN

- BEDEKTZADIGEN (BLOEMPLANTEN)
- NAAKTZADIGEN (NAALDBOMEN)

SPORENPLANTEN

- MOSSEN
- PAARDENSTAARTEN
- VARENS
- WOLFSKLAUWACHTIGEN

WIEREN

- ZEEWIEREN

RANGSCHIKKING VAN DE PLANTEN

In de plantentaxonomie worden planten op basis van hun vegetatieve kenmerken, en recent ook DNA-ontleding, onderverdeeld in plantenfamilies. Families worden verder verdeeld in plantengeslachten. De geslachten worden gevormd door verwante plantensoorten. Overeenkomstig staan de planten in het Wildpluk Compendium alfabetisch geordend naar familie-geslachten-soorten.

Wanneer je diverse flora's naast elkaar legt, dan ontdek je dat er binnen de plantentaxonomie (wetenschap die zich bezighoudt met het ordenen van planten op basis van de vegetatieve en genetische eigenschappen) verschillende systemen naast elkaar bestaan. Sommige plantenfamilies worden door het ene systeem wel erkend en door het andere systeem niet. Daar waar meerdere indelingen voorkomen wordt dit vermeld.

CRITERIUM VOOR DE (ON)EETBAARHEID VAN EEN PLANT

Er wordt door de wetenschap niet alleen onderzoek gedaan naar de vegetatieve en genetische eigenschappen van planten. Er wordt ook onderzoek verricht naar de fytochemie van een plant (plantenstoffen). De plantenstoffen zijn voor de wildplukker belangrijke informatie want zij bepalen de (on)eetbaarheid van een plant!

Wanneer je dit boek met andere literatuur vergelijkt, dan zal je constateren dat diverse planten die in dit compendium niet als voedingsmiddel geschikt worden geacht, in andere bronnen wel als eetbaar worden aangeduid. Waarom? Het algemene criterium voor de beoordeling of een plant eetbaar is, is of de plant van oudsher gegeten wordt. De consumptie van diverse wilde planten geschiedt van origine echter niet als voedingsmiddel, maar als fytotherapeutikum (geneeskrachtige plant): een bepaalde hoeveelheid gedurende een afgebakende tijdsduur, precies genoeg om het lichaam de benodigde prikkel tot genezen te geven. Daarna wordt de plant weer uit het menu geweerd. Er is dus een beduidend verschil tussen eetbaar zijn en geschikt zijn als voedingsmiddel. Om inzicht te verkrijgen in de mate van eetbaarheid zijn voor dit compendium met zorg de beschikbare wetenschappelijke analyses van de fytochemische eigenschappen van de planten bestudeerd. Door middel van groene sterren wordt aangegeven of en in welke hoedanigheid een plant eetbaar is:

- *** Geschikt als voedingsmiddel
- ** Geschikt als eetbare decoratie of als smaakmaker
- * Risicovol

CHEMOTAXONOMIE

Naast de plantentaxonomie is ook de chemotaxonomie opgenomen: als de fytochemie van een plantenfamilie bekend is, dan staat dit vermeld. Waarom? De chemotaxonomie classificeert planten op basis van hun fytochemische eigenschappen, waardoor deze tak van de wetenschap voor de wildplukker uiterst interessant is. Wanneer je weet dat bepaalde stoffen karakteristiek zijn voor een bepaalde plantenfamilie en wat de eigenschappen van die stoffen zijn, dan beschik je over belangrijke basisinformatie over de (on)eetbaarheid van de planten uit die familie in het algemeen. Lees daarom niet alleen de informatie bij de individuele plant. Bestudeer ook de familiale fytochemie.

WAAR DIT COMPENDIUM NIET VOOR BEDOELD IS

Dit boek is geen flora voor het determineren van planten. Voor het determineren van planten zijn reeds ruimschoots uitstekende informatiebronnen beschikbaar.

WAT HET COMPENDIUM JE WEL BIEDT

Het Wildpluk Compendium biedt je kennis van de (on)eetbaarheid van onze flora. Dit op basis van fytochemisch onderzoek, ten doel een degelijke grondslag te verstrekken in de vraag of en in welke mate een plant eetbaar is.

WILDPLUKKEN IS BIJ WET VERBODEN

Mogelijk suggereert de titel Wildpluk Compendium dat de in dit boek genoemde planten vrij in het wild te plukken zijn. Wildplukken is echter verboden. Vraag altijd toestemming aan de eigenaar van het gebied waar je wilt wildplukken. Pluk nooit zodanig dat je oogst tot kaalslag leidt. Laat zeldzame soorten sowieso staan ook al worden ze in dit boek genoemd. Het is helaas zo dat sommige van de gastronomisch aantrekkelijkste planten uiterst zeldzaam zijn. Ze zijn opgenomen in het Wildpluk Compendium omdat een encyclopedisch overzicht geen naslagwerk kan zijn als het niet volledig is. Gelukkig zijn er ook talloze smakelijke wilde planten die als on(gewenst)kruid worden beschouwd en die grondeigenaren vaak liever kwijt dan rijk zijn. Dat komt goed uit, want jij eet ze graag op!

NAAR MEER NATUUR

Het is evenwel geenszins verboden eetbare natuur te realiseren en diverse gemeenten ondersteunen dit tegenwoordig zelfs met het ter beschikking te stellen van grond. Neem initiatief tot het creëren van eetbare natuur! Sluit je aan bij één van de talloze projecten om braakliggende grond om te toveren in een eetbaar paradijs en je kunt naar hartenlust wildplukken. Wilde eetbare planten zijn uitstekend in een tuin te integreren, hoe klein deze tuin ook is. Pak je het grootser aan? Onze inheemse eetbare planten zijn bij uitstek geschikt voor de realisatie van een voedselbos en zelfs een eetbaar landschap, waar ook onze fauna blij mee is.

Stoeptegel eruit, de wilde plant erin! De verwondering dat in zo'n klein zaadje een plant verstopt zit. Een plant van kiem tot en met bloei volgen is voor de wildplukker bovendien enorm leerzaam. Je leert de plant in al zijn stadia (her)kennen. En, ook niet onbelangrijk, wordt het een gezellige beestenbende. Er verschijnen talloze diertjes die ook graag een hapje van je planten smullen.

Marion





Hoofdstuk 1

De eetbare flora van de Lage Landen

Zaadplanten: bedektzadigen (bloemplanten)

Zaadplanten produceren zaden.

Zaadplanten worden onderverdeeld in bedektzadigen (bloemplanten) en naaktzadigen (naaldbomen).

Bedektzadigen planten zich voort door middel van bloemen met vrouwelijke en mannelijke bloeiwijzen. De zaden die ze produceren liggen in een vrucht.

AMARANTENFAMILIE

AMARANTHACEAE

De amarantenfamilie wordt algemeen erkend door de verschillende taxonomische systemen. De omschrijving van de familie wisselt echter.

Fytochemie

Onbekend door wisselende taxonomische indelingen.

AMARANT GESLACHT

Amaranthus

- Basterdamarant - syn. groene amarant (A. hybridus subsp. hybridus)***
- Franse amarant - syn. Bouchon's amarant (A. hybridus subsp. bouchonii)***
- Kattenstaartamarant (A. caudatus)***
- Kleine majer (A. blitum - syn. A. lividus)***
- Liggende majer (A. deflexus)***
- Nerfamarant (A. blitoides)***
- Papegaaienkruid (A. retroflexus)***
- Witte amarant (A. albus)***

Eigenschappen

In alle plantendelen zijn prominent saponinen aanwezig. Verder bevatten de bladeren een behoorlijk gehalte aan looistoffen.

Culinair

Eetbare plantendelen: blad en zaad.

Groene plantendelen

De jonge, nog zachte bladscheuten van amarant kun je als groente roerbakken, stoven, koken of als salade verwerken. Nuttig ze vanwege de looistoffen en saponinen niet in grote hoeveelheid.

Naarmate de planten volwassen worden, wordt de smaak bitterder door een toename van de saponinen. Eet de bladeren dan niet meer.

Zaden

Het belangrijkste eetbare deel van de amarant zijn de zaden. Het zaad is populair vanwege zijn rijkdom aan vitaminen, mineralen en eiwitten, alsook het gegeven dat de zaden glutenvrij zijn. Dit heeft amarant tot een hoog kwaliteitsalternatief gemaakt voor de glutenbevattende broodgranen. Culinair beschouwd kun je de zaden nuttigen als spruitgroente, koken als graanvanger, poffen

en gebruiken in muesli of bijvoorbeeld tot meel vermalen om te verwerken in brood. Consumeer de zaden echter met mate. Amarantzaden bevatten namelijk veel saponinen, wat de zaden in feite ongeschikt maakt om intensief te eten. Deels kun je de saponinen uitspoelen door de zaden een nacht in water te weken en het weekwater weg te gooien.

Tuinieren

Eénjarige planten. Omgewerkte, matig voedselrijke grond. Zon. Moestuin.

ANJERFAMILIE

CARYOPHYLLACEAE

Fytochemie

In meer of mindere mate bevatten alle planten uit de anjerfamilie saponinen. De eetbaarheid van de planten in deze familie wordt bepaald door het saponinengehalte. Diverse planten hebben zo'n hoog saponinengehalte dat ze niet als voedingsmiddel geschikt zijn. Maar je vindt in deze familie ook verschillende smaakvolle eetbare planten. Verder bevat deze familie mooie eetbare bloemen, inclusief de bloem van de naamdrager van deze familie: de anjer. Jawel, de bloem die je voor in de bloemenvaas kunt kopen. Die groeit zo maar wild in onze natuur!

ANJER GESLACHT

Dianthus

- Duizendschoon (D. barbatus)**
- Karthuis anjer (D. carthusianorum)**
- Prachtanjer (D. superbus)**
- Ruige anjer (D. armeria)**
- Steenanjer (D. deltoides)**

Karthuis anjer wordt ook geschreven als karthuis anjer. Helaas is de anjer zeldzaam. Je kunt de anjer een handje helpen door geen anjers te wildplukken maar ze in je tuin te zaaien!

Eigenschappen

De groene delen zijn rijk aan saponinen en daarom niet geschikt als voedingsmiddel. De kroonblaadjes bevatten slechts weinig saponinen.

Culinair

Eetbare plantendelen: kroonblaadjes.

Bloemen

Je kunt de kroonblaadjes gebruiken als eetbare decoratie. Vanaf het late voorjaar tot in de zomer ontluiten voortdurend nieuwe bloemen.

Tuinieren

Afhankelijk van de soort één- tot meerjarig. Zon. Voedselarme grond. Afhankelijk van de soort zure tot kalkhoudende grond en een droge tot vochtige bodem. Anjer soorten zijn met hun langdurige en mooie bloei een fleurige aanwinst in de tuin en geliefd bij diverse insecten.



BOLDERIK GESLACHT

Agrostemma

- Bolderik (A. githago)

Eigenschappen

Gevaarlijke plant met risico op een fatale afloop. Bolderik groeide vroeger als onkruid in graanakkers. Bij de graanoogst kwamen de zaden tussen de graankorrels en vervolgens in het broodmeel terecht. De (dodelijke) vergiftigingen die hierdoor optraden worden toegeschreven aan het hoge saponinengehalte van de zaden. Vermoedelijk is de giftigheid echter niet uitsluitend aan de saponinen te danken. Er is namelijk een behoorlijke zaadconsumptie nodig om dodelijke saponinvergiftiging op te wekken. Recent onderzoek heeft uitgewezen dat de giftigheid mogelijk ook wordt veroorzaakt door de productie van RIP's (Ribosome Inactivating Protein). Wat onomkeerbare remming van de eiwitsynthese teweegbrengt en leidt tot celdood [144].

BREUKKRUID GESLACHT

Herniaria

- Behaard breukkruid (H. hirsuta)
- Kaal breukkruid (H. glabra)

Eigenschappen

Ongeschikt als voedingsmiddel. Hoog saponinengehalte.

Therapeutisch

Het hoge saponinengehalte verstrekt de plant diuretische (de urineproductie bevorderende) en expectorerende (het loskomen en ophoesten van slijm bevorderende) eigenschappen.

DRIENERFMUUR GESLACHT

Moehringia

- Drienerfmuur (M. trinervia)***

Eigenschappen

De plant bevat in milde mate saponinen.

Culinair

Eetbare plantendelen: bovengrondse delen.

Groene plantendelen en bloemen

Drienerfmuur is vrij vezelig. Daardoor heeft

de plant geen malse beet. Uitsluitend de jonge scheuten en, bloeiende, topscheuten zijn gastro-nomisch enigszins aantrekkelijk. Deze plantendelen kun je klein gehakt als rauwe bladgroente nuttigen of verwerken in een gerecht dat slechts een zeer korte garingstijd heeft, zoals een omelet. Je kunt de plant ook in stamp verwerken. Kook de plantendelen niet mee want dan verpie-teren ze. Voeg ze pas toe wanneer de aardappe-len zijn afgegoten en gestampt.

Tuinieren

Eénjarige plant. Drienerfmuur groeit graag in de halfschaduw van een uit loofbomen bestaande bosrand.

GIPSKRUID GESLACHT

Gypsophila

- Gipskruid (G. muralis)

Eigenschappen

Ongeschikt als voedingsmiddel. Hoog saponinengehalte.

GRONDSTER GESLACHT

Illecebrum

- Grondster (I. verticillatum)

Eigenschappen

Ongeschikt als voedingsmiddel. Hoog saponinengehalte.

HARDBLOEM GESLACHT

Scleranthus

- Eénjarige en kleine hardbloem (S. annuus)
- Overblijvende hardbloem (S. perennis)

Eigenschappen

Ongeschikt als voedingsmiddel. Hoog saponinengehalte.

HEELBEEN GESLACHT

Holosteum

- Heelbeen (H. umbellatum)

Eigenschappen

Ongeschikt als voedingsmiddel. Hoog saponinengehalte.

HOORNBLOEM GESLACHT

Cerastium

- Akkerhoornbloem (C. arvense)**
- Bleke hoornbloem (C. glutinosum)**
- Gewone hoornbloem (C. fontanum subsp. vulgare)**
- Glanzige hoornbloem (C. fontanum subsp. holosteo-ides)**
- Kluwenhoornbloem (C. glomeratum)**
- Scheve hoornbloem - syn. kleine hoornbloem (C. diffusum)**
- Steenhoornbloem (C. pumilum)**
- Zandhoornbloem (C. semidecandrum)**

Eigenschappen

De planten worden vaak als eetbaar aange-uid. Ze bevatten echter een dusdanig hoog saponinengehalte dat zij geenszins smakelijke of bepaald gezonde etenswaar zijn. Je kunt de bloeiende toppen eventueel als eetbare decora-tie verwerken. Er zijn in de natuur echter lekker-dere planten te vinden.

KOEKRUID GESLACHT

Vaccaria

Koekruid (V. hispanica)**

Eigenschappen

De groene plantendelen zijn rijk aan saponinen.

Culinair

Eetbare plantendelen: kroonblaadjes. Ook de groene plantendelen worden in diverse boeken en op websites als eetbaar aangeduid. Deze plantendelen bevatten echter een dusdanig hoog saponinengehalte dat zij geenszins smakelijke of gezonde etenswaar zijn.

Bloemen

Je kunt de kroonblaadjes gebruiken als eetbare decoratie. Koekruid bloeit in de zomer.

Tuinieren

Eénjarige plant. Zon. Voedselarme, kalkhoudende grond.

MANTELANJER GESLACHT

Petrorhagia

- Slanke mantelanjel (P. prolifera)**

Eigenschappen

De groene plantendelen zijn rijk aan saponinen en ongeschikt als voedingsmiddel. De kroon-blaadjes bevatten slechts weinig saponinen.

Culinair

Eetbare plantendelen: kroonblaadjes.

Bloemen

Je kunt de kroonblaadjes gebruiken als eetbare decoratie. De slanke mantelanjel bloeit vanaf het late voorjaar tot in de zomer.

Tuinieren

Eénjarige plant. Zon. Voedselarme, kalkhoudende grond.

POLYCARPON GESLACHT

Polycarpon

- Kransmuur (P. tetraphyllum)

Eigenschappen

Ongeschikt als voedingsmiddel. Hoog saponinengehalte.

RIEMPJES GESLACHT

Corrigiola

- Riempjes (C. litoralis)

Eigenschappen

De bovengrondse plantendelen worden in diver-se boeken en op websites als eetbaar aange-uid. De plant bevat echter een dusdanig hoog saponinengehalte dat hij geenszins smakelijke of gezonde etenswaar is.

SCHIJNSPURRIE GESLACHT

Spergularia

- Gerande schijnspurrie (S. media)
- Rode schijnspurrie (S. rubra)
- Zilte schijnspurrie (S. salina - syn. S. marina)

Eigenschappen

De jonge scheuten worden in diverse boeken en op websites als eetbaar aangeduid. De planten bevatten echter een dusdanig hoog saponinengehalte dat zij geenszins smakelijke of gezonde etenswaar zijn.

SILENE GESLACHT

Silene

- Avondkoekoeksbloem (S. latifolia - syn. S. latifolia subsp. alba)**
- Besanjelier (S. baccifera - syn. Cucubalus baccifer)**
- Blaassilene (S. vulgaris)**
- Dagkoekoeksbloem (S. dioica)**
- Echte koekoeksbloem (S. flos-cuculi - syn. Lychnis flos-cuculi)**
- Franse silene (S. gallica)**
- Kegelsilene (S. conica)**
- Nachtkoekoeksbloem (S. noctiflora)**
- Nachtsilene (S. nutans)**
- Oorsilene (S. otites)**
- Priknus (S. coronaria)**

Eigenschappen

De groene plantendelen zijn rijk aan saponinen.

Culinair

Eetbare plantendelen: bloem. De bladeren worden vaak eveneens als eetbaar aangeduid. Door hun hoge saponinengehalte zijn zij in feite echter niet als voedingsmiddel geschikt.

Bloemen

Je kunt de kroonblaadjes gebruiken als eetbare decoratie. De kelkblaadjes zijn eetbaar, maar slechts van enkele soorten smaakvol. De diverse silenesoorten bloeien tot in de zomer.

Groene plantendelen

In de Zuid-Europese landen worden de voorjaarscheuten van blaassilene als delicatessen genuttigd. Eet ze vanwege het behoorlijke gehalte aan saponinen zeer matig en niet rauw. Kook ze eerst zodat een deel van de saponinen uitgespoeld wordt. Er is een belangrijk verschil in gastronomische kwaliteit tussen de scheuten die langs de vloedlijn aan de kust groeien en de planten in het binnenland. De beet van de kustplanten is beduidend vleziger. Verder proeven de scheuten minder bitter doordat de bittere smaak van de saponinen gemaskeerd wordt door het zilte van de zee. Maar dat betekent niet dat ze minder saponinen bevatten!

Tuinieren

Zon. Per silenesoort variërend van voedselarme tot voedselrijke en zand- tot kleigrond.



SPURRIE GESLACHT

Spergula

- Gewone spurrie - syn. akkerspurrie (*S. arvensis*)
- Heidespurrie - (*S. morisonii*)

Eigenschappen

De bovengrondse plantendelen worden in diverse boeken en op websites als eetbaar aangeduid. De planten bevatten echter een dusdanig hoog saponinengehalte dat zij geenszins smakelijke of gezonde etenswaar zijn.

STERRENMUUR GESLACHT

Stellaria

Ook de botanische naam muur geslacht in plaats van sterrenmuur geslacht wordt gebruikt.

- Bosmuur (*S. nemorum*)***
- Duinvogelmuur (*S. pallida* - syn. *S. apetala*)***
- Grasmuur (*S. graminea*)**
- Grote muur (*S. holostea*)**
- Heggenvogelmuur (*S. neglecta*)***
- Moerasmuur (*S. uliginosa* - syn. *S. alsine*)***
- Vogelmuur (*S. media*)***
- Zeegroene muur (*S. palustris*)**

Eigenschappen

Het saponinengehalte wisselt per soort. Verder is van sommige soorten bekend dat ze nitraat bevatten.

Culinair, bosmuur

Eetbare plantendelen: bovengrondse delen.

Groene plantendelen

Bosmuur is gastronomisch één van de meest aantrekkelijke telgen binnen het sterrenmuur geslacht. Zowel qua smaak als qua volume. De stengelbladeren kunnen wel 7 cm lang en 4 cm breed worden. Met bosmuur heb je, in vergelijking tot de overige sterrenmuursoorten, dan ook 'body' op je bord. De smaak doet erg aan spinazie denken. Het gehalte aan saponinen in bosmuur is nihil. Je proeft wel behoorlijk wat nitraat.

In het voorjaar kun je van bosmuur de jonge scheuten oogsten. Daarna de volwassen bladeren tot de bloeientwikkeling en tot slot de bloeiende toppen. De groene plantendelen zijn

voldoende mals om als salade te nuttigen. Wat je bij voorkeur ook doet, want ze verpieteren zodra je ze verhit. Of verwerk ze in een gerecht dat slechts een zeer korte garingstijd heeft, zoals een omelet. Je kunt de plant ook in stamp verwerken. Kook de stengels met bladeren niet mee, maar voeg ze pas toe wanneer de aardappelen zijn afgegoten en gestampt.

De volgroene smaak en malsheid maakt bosmuur tevens tot een voortreffelijk ingrediënt in pesto. Juicen verstrekt een chlorofylrijk sap. Verder is bosmuur uitstekend geschikt voor het extraheren van chlorofyl.

Bloemen

De bloemen zijn een verfijnde eetbare decoratie.

In de natuur laat je bosmuur het best staan in het bos. De plant komt slechts nog op enkele plekken in onze natuur voor. Wil je graag bosmuur oogsten, zaai de plant dan in je tuin. Op die wijze zorg je tegelijk voor natuurverrijking.

Culinair, duinvogelmuur

Eetbare plantendelen: bovengrondse delen.

Groene plantendelen

De groeivorm van duinvogelmuur omschrijf je het best als gelijkend op uitgebloeide vogelmuur. De bleekgroene stengels spreiden zich slierterig uit over de grond en van de bloemen ontbreken vaak de kroonblaadjes. Je ziet louter vijf leegstaande kelklaadjes met daarin witte puntjes van de meeldraden en stamper. Hierdoor ziet het eruit alsof de plant aan het verwelken is. Duinvogelmuur kun je alleen in het vroege voorjaar vinden. Daarna sterft de plant af. De bovengrondse plantendelen zijn eetbaar, maar de plant is gastronomisch weinig aantrekkelijk.

Culinair, grasmuur

Eetbare plantendelen: bloem. Grasmuur wordt in diverse boeken en op websites beschreven als op gelijke wijze eetbaar als vogelmuur. Zelfs de jonge scheuten hebben echter dusdanig taaie plantenvezels dat ze niet verteerbaar zijn.

Bloemen

De lieflijke, sterachtige bloemen zijn niet taai en een mooie eetbare decoratie.





Culinair, grote muur

Eetbare plantendelen: bloem. Grote muur wordt vaak beschreven als op gelijke wijze eetbaar als vogelmuur. De groene plantendelen van grote muur zijn echter vrij taai en je proeft de aanwezigheid van een behoorlijk gehalte aan saponinen.

Bloemen

De bloemen kun je eventueel verwerken als eetbare decoratie.

Culinair, heggenvogelmuur

Eetbare plantendelen: bovengrondse delen.

Op een minuscule detailverschil in de hoeveelheid meeldraden na is heggenvogelmuur identiek aan vogelmuur. Je kunt heggenvogelmuur dan ook op gelijke wijze gastronomisch gebruiken. Heggenvogelmuur is echter zeldzaam. Deze plant laat je dan ook het best staan in de natuur.

Culinair, moerasmuur

Eetbare plantendelen: bovengrondse delen.

Groene plantendelen en bloemen

Moerasmuur kun je op gelijke wijze als vogelmuur gebruiken, maar de plant is minder mals. Oogst de jonge voorjaarsscheuten en, bloeiende, topscheuten.

Culinair, vogelmuur

Eetbare plantendelen: bovengrondse delen.

Groene plantendelen

Vogelmuur is een zeer algemeen voorkomende sterrenmuursoort en één van de meest bekende wilde planten. Al dan niet als een smaakvolle vondst voor de wildplukker, dan wel zijnde een on(gewenst)kruid in de tuin van de moestuinierder. Vogelmuur kun je praktisch het hele jaar door oogsten, met een piek in het voorjaar en najaar. De planten hebben een frisgroene smaak en malse beet en zijn erg geschikt om als salade te nuttigen. Wat je bij voorkeur ook doet, want ze verpieteren zodra je ze verhit. Of verwerk ze in een gerecht dat slechts een zeer korte garingstijd heeft, zoals een omelet. Je kunt vogelmuur ook in stamp verwerken. Kook de stengels met bladeren niet mee, maar voeg ze pas toe wanneer de aardappelen zijn afgegoten en gestampt. De frisgroene smaak maakt vogelmuur

eveneens tot een voortreffelijk ingrediënt in pesto. Het gehalte aan saponinen in vogelmuur is nihil. Je proeft wel behoorlijk wat nitraat.

Bloemen

Je kunt de bloeiende topscheuten verwerken als eetbare decoratie.

Culinair, zeegroene muur

Eetbare plantendelen: bloem. Zeegroene muur wordt in diverse boeken en op websites beschreven als op gelijke wijze eetbaar als vogelmuur. Zelfs de jonge scheuten hebben echter dusdanig taaie plantenvezels dat ze niet verteerbaar zijn.

Bloemen

De lieflijke, sterachtige bloemen zijn niet taai en een mooie eetbare decoratie.

Tuinieren, bosmuur

Meerjarige plant. Bosmuur sterft in de winter bovengronds af, om in het voorjaar uit de overwinterde wortels weer nieuwe scheuten te vormen. Het is een bij uitstek geschikte sterrenmuursoort voor een uit loofbomen bestaande, licht beschaduwde en enigszins vochtige bosrand. Bovendien vraagt bosmuur als meerjarige plant geen onderhoud. Heb je niet de ruimte van een bosrand maar een kleine tuin, houd er dan rekening mee dat bosmuur uitlopers vormt, die driftig kruipen.

Tuinieren, duinvogelmuur

Eénjarige plant. Duinvogelmuur is een pionier (een plant die als eerste op braakliggende grond verschijnt) die houdt van droge zandgrond. Zon.

Tuinieren, grasmuur

Meerjarige plant. Vochtige bodem. Niet al te rijke grond. Grasland. Zon.

Tuinieren, grote muur

Meerjarige plant. Bossen. Zon tot halfschaduw.

Tuinieren, heggenvogelmuur

Meerjarige plant. Bossen. Halfschaduw.

Tuinieren, moerasmuur

Meerjarige plant. Vochtige tot natte bodem. Zure grond. Waterkanten, moeras. Zon.

Tuinieren, vogelmuur

Eénjarige pioniersplant (een plant die als eerste op braakliggende grond verschijnt) die houdt van voedselrijke grond. In een moestuin waar niet overal gemulcht wordt, zal vogelmuur dan ook praktisch altijd spontaan verschijnen.

Vogelmuur is niet alleen smaakvol, maar vooral ook heel functioneel in de moestuin. De planten zijn een waardevolle bodembedekker. Ze voorkomen uitdroging van de bodem door de zon en wind en afbraak van de voedselrijke toplaag (de beplanting voorkomt dat de wind het fijne materiaal wegblaast en de regen de voedingsstoffen uitspoelt). Bovendien bieden ze het bodemleven een warm winterdek, zodat deze organismen niet doodvriezen.

Vogelmuur levert je in de wintermaanden kersverse bladgroente vol chlorofyl, vitaminen en mineralen. Wist je dat vogelmuur een bijna dubbele hoeveelheid vitaminen en mineralen bevat in vergelijking met zorgvuldig gekweekte sla! Wat het nog leuker maakt: de plant scheelt je ten opzichte van je gekweekte sla heel veel moestuinwerk. Dát is het toffe van wilde planten: je hoeft vogelmuur niet zoals sla voor te kweken, uit te planten, te bemesten, te begieten tijdens droogte of te beschermen tegen slakkenvraat. Het enige wat je hoeft te doen is plukken om heerlijk op te eten.

Vogelmuur wortelt niet diep. Je kunt de planten heel gemakkelijk uit de grond trekken. Op enkele planten na die je laat staan om hun zaad te verspreiden, oogst je in het voorjaar met gemak alle overwinterde vogelmuur om de bodem vrij te maken voor je moestuingroente.

Tuinieren, zeegroene muur

Meerjarige plant. Natte bodem. Kalkhoudende grond. Waterkanten, moeras. Zon.

VELDMUUR GESLACHT

Minuartia

- Tengere veldmuur (M. hybrida - syn. Sabulina tenuifolia)

Eigenschappen

Ongeschikt als voedingsmiddel. Hoog saponinengehalte.

VETMUUR GESLACHT

Sagina

- Liggende vetmuur (S. procumbens)
- Sierlijke vetmuur (S. nodosa)
- Tengere vetmuur (S. apetala)
- Zeevetmuur (S. maritima)

Sommige taxonomische systemen onderscheiden van tengere vetmuur twee variëteiten: uitstaande vetmuur (S. apetala subsp. erecta) en donkere vetmuur (S. apetala subsp. apetala).

Eigenschappen

De bovengrondse plantendelen worden vaak als eetbaar aangeduid. De planten bevatten echter een dusdanig hoog saponinengehalte dat ze geenszins smakelijke of gezonde etenswaar zijn.

WATERMUUR GESLACHT

Myosoton

- Watermuur (M. aquaticum - syn. Stellaria aquatica)***

Eigenschappen

Watermuur bevat in milde mate saponinen. De plant bevat wel behoorlijk wat nitraat.

Culinair

Eetbare plantendelen: bovengrondse delen.

Groene plantendelen en bloemen

De voorjaarsscheuten en, bloeiende, topscheuten van watermuur hebben een malse beet en frisgroene smaak. Nuttig ze bij voorkeur rauw, want ze verpieteren zodra je ze verhit. Of verwerk ze in een gerecht dat slechts een zeer korte garingstijd heeft, zoals een omelet. Je kunt ze ook in stamp verwerken. Kook de stengels met bladeren niet mee, maar voeg ze pas toe wanneer de aardappelen zijn afgegoten en gestampt.

Tuinieren

Meerjarige plant die in de winter bovengronds afsterft, om in het voorjaar weer nieuwe scheuten te vormen. Watermuur lijkt op een uit de kluiten gewassen vogelmuur. De bladeren kunnen ruim 5 cm lang worden en de stengels kunnen een lengte van wel 100 cm bereiken. De plant houdt van een zonnige plek tot halfschaduw. Voedselrijke grond. Vochtige tot natte bodem.

ZANDMUUR GESLACHT

Arenaria

- Gewone zandmuur (*A. serpyllifolia*)***
- Tengere zandmuur (*A. leptoclados*)***

Eigenschappen

De groene plantendelen bevatten in milde mate saponinen.

Culinair

Eetbare plantendelen: bovengrondse plantendelen. Zandmuur is eetbaar, maar de beet is behoorlijk taai.

Tuinieren

Eénjarige plant. Pionier van niet al te voedselrijke zandgrond.

ZEEPKRUID GESLACHT

Saponaria

- Zeepkruid (*S. officinalis*)

Eigenschappen

Het saponinengehalte in zeepkruid is zo hoog dat de plant ongeschikt als voedingsmiddel is. De bladeren bevatten zoveel saponinen dat je ze kunt gebruiken om je handen te wassen! Maak je handen vochtig met water en wrijf ze in met het sap van enkele gekneusde bladeren.

ZEEPOSTELEIN GESLACHT

Honckenya

- Zeepostelein (*H. peploides*)***

Eigenschappen

De naam zeepostelein suggereert dat de plant in de posteleinfamilie (*Portulacaceae*) huist. Zeepostelein behoort echter tot de anjerfamilie en saponinen maken, zoals bij alle planten uit de anjerfamilie, deel uit van de fytonutriënten.

Culinair

Eetbare plantendelen: bovengrondse delen.

Groene plantendelen en bloemen

Je vindt zeepostelein langs de vloedlijn aan de kust. De dikke vlezig bladeren en de, bloeiende, topscheuten staan als eetbaar bekend. Je kunt ze rauw nuttigen of kort verhitten, bijvoorbeeld

roerbakken. Over de smakelijkheid variëren de meningen van vies tot aan delicaat. De smaak van de plant is licht zurig en ziltig, maar je proeft ook duidelijk een hoog saponinengehalte en dat komt de smaak niet ten goede. Hoewel zeepostelein veel vitamine A en C bevat, is het omwille van het flinke saponinengehalte niet verstandig er een ruime hoeveelheid van te eten.

Tuinieren

Zeepostelein is niet geschikt als tuinplant.

