

OOGSTEN EN BEWAREN

OOGSTEN

Vergewis jezelf ervan dat de plek waar je oogst schoon is.

- Uitwerpselen. Oogst niet als het er naar urine ruikt. Pluk niet laag bij de grond als er uitwerpselen van dieren liggen.
- Uitlaatgassen. Oogst niet langs een weg waar veel gemotoriseerd verkeer passeert. De uitlaatgassen hechten zich aan de plant.
- Fabrieken en vliegverkeer. Oogst niet in een gebied waar fabrieken de lucht met hun uitstoot verontreinigen, restproducten in of op de bodem opgeslagen worden of waar intensief vliegverkeer is.
- Bestrijdingsmiddelen. De bestrijdingsmiddelen die op landbouwakkers gebruikt worden spoelen uit naar de omgeving. Optimaal oogst je dan ook in een gebied dat vrij is van landbouw.

Wildplukken is in Nederland en België bij wet verboden. Vraag dan ook toestemming aan de eigenaar van het gebied waar je wilt wildplukken. Verder is het uiteraard vanzelfsprekend dat je op een plek nooit zodanig intensief plukt dat je oogst tot kaalslag leidt. Laat zeldzame soorten sowieso staan en kweek deze op in je tuin!

HET OOGSTEN VAN DE VERSCHILLENDE PLANTENDELEN

Planten kennen vijf belangrijke delen:

- Wortel
- Groene bladeren
- Bloemknoppen en bloeiende bloem
- Onrijpe vrucht
- Rijpe zaad

Het oogsten van de wortel

Wortels oogst je altijd vóór de bloeiontwikkeling. Met de bloeiontwikkeling bedoel ik niet het moment dat de bloemen ontluiken. De bloeiontwikkeling start vanaf het moment dat de bloeistengels zich ontwikkelen. Tot de bloeiontwikkeling investeert de plant haar voedingsstoffen in de wortel. De wortel groeit dikker en dikker en is mals en sappig. Zodra de bloeistengel zich gaat ontwikkelen investeert de plant in de bloei. De voedingsstoffen gaan naar bloeistengel-bloemknoppen-bloeiende bloem, waardoor de wortel vezelig en taai wordt.

De wortels van tweejarige planten

Tweejarige planten ontkiemen in het najaar en gedurende de winter ontwikkelt zich een wortelrozet. Hoewel je de wortel vanaf het najaar de hele winter kunt oogsten, oogst ik hem persoonlijk het liefst aan het einde van de winter. In de herfst en winter vind ik de wortels gewoon nog te fragiel. Hoe meer tijd de wortel heeft gehad om suikers te verzamelen, hoe dikker de wortel is. Aan het einde van de winter heeft de plant uitgebreid de tijd gehad om een potige wortel te ontwikkelen: het hele najaar en de hele winter is de wortel bezig geweest zich dik 'te eten' met voedingsstoffen om een goede voorraad voor zijn groene expansie in het voorjaar te hebben.

De wortels en knollen van meerjarige planten

Voor meerjarige oftewel vaste planten geldt hetzelfde. Bij meerjarige planten worden de krachtigste wortels vaak geassocieerd met de herfst. De krachtigste wortels vind je echter niet in de herfst maar aan het eind van de winter. Kijk naar de natuur, dan zie je de logica. In de herfst sterft de plant volledig of voor een belangrijk deel bovengronds af en trekt de energie zich terug in de wortel. In de winter is de plant heel hard aan het werk voedingsstoffen te verzamelen en fytonutriënten op de bouwen voor het nieuw ontluikende groen in het voorjaar.



Heemst (*Althaea officinalis*). De uitlopende groene scheuten van de heemst na de winter. Dit is het juiste oogstmoment voor de wortel.



Heemstwortel.

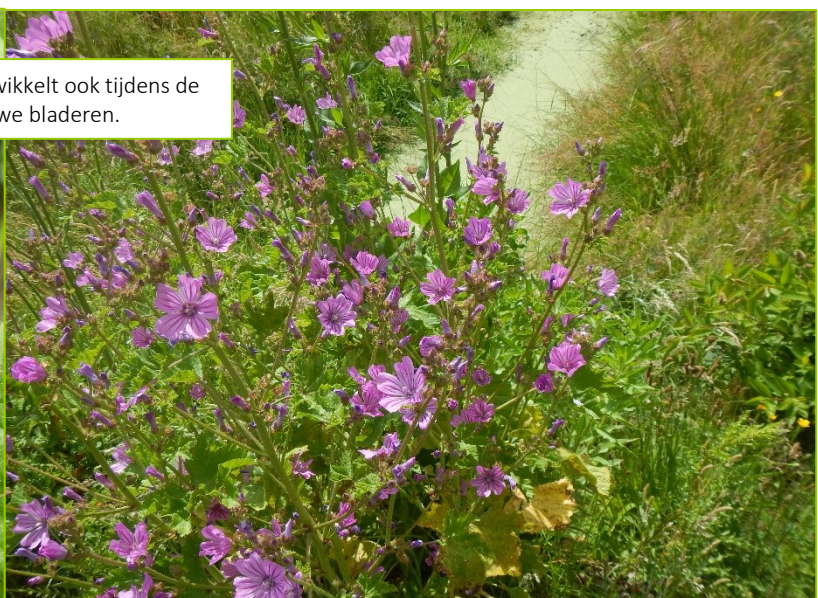
Het oogsten van het blad

Pluk alleen stralend groene bladeren. Bladeren waarvan de groene kleur aan het afbreken is, zijn zoals je in de leerstof van Les 21 zag niet meer gezond. Ook kan de afbraak van het chlorofyl erop wijzen dat de grond is vervuild met zware metalen [Dit wordt uitgediept de specifiek aan chlorofyl gewijde MODULE]. Vergeelde, slappe bladeren kan ook betekenen dat er een hond heeft zitten plassen.

Voor de meeste planten geldt dat je de bladeren kunt plukken tot de bloeiontwikkeling. Zodra de bloeistengel ontluikt, investeert de plant niet meer in het blad maar in de bloei: de voedingsstoffen gaan naar bloeistengel-bloemknoppen-bloeiende bloem, waardoor de vitaliteit en malsheid van het blad terugloopt wordt. Er is een enkele uitzondering: groot kaasjeskruid (*Malva sylvestris*) ontwikkelt ook tijdens de bloei voortdurend nieuwe bladeren.



Groot kaasjeskruid ontwikkelt ook tijdens de bloei voortdurend nieuwe bladeren.



Oogst nooit langdurig op 1 plek

Wanneer je de bladeren van een plant oogst zet een plant zijn bestrijdingsmiddel tegen vraat in: fytonutriënten produceren. En dit doet niet alleen de plant waarvan je aan het plukken bent, maar ook de haar omringende planten. Planten communiceren immers met elkaar. Weliswaar niet door middel van spraak of schrift zoals de mens, maar door een uitgebreid ondergronds netwerk van schimmeldraden. Wetenschappers noemen dit planteninternet het *wood wide web*. Via dit netwerk wisselen ze onder andere informatie met elkaar uit, zoals het waarschuwen van andere planten wanneer een vraatzuchtig wezen hen aanvalt: in dit geval de oogstende mens.

Fytonutriënten aangemaakt in reactie op een stress situatie zijn geen gezonde fytonutriënten. Oogst daarom nooit langdurig op 1 plek.

Het oogsten van de bloem(knop)

Het oogsten van de bloem(knop) spreekt voor zich: wanneer deze aan de plant verschijnt.

Het oogsten van de vrucht

De vrucht die geen consumptiefruit betreft [Les 5] oogst je zolang deze nog groen en mals is. Dit houdt in dat je ze oogst je vóórdát ze indrogen en de zaden die ze dragen gaan rijpen. Voor de planten van specifiek de kruisbloemenfamilie komt daarbij dat je de vrucht zo jong mogelijk oogst: voor hen geldt dat hoe jonger de vrucht hoe malser de vrucht.

De kruisbloemigen worden uitgebreid in de specifiek aan de kruisbloemenfamilie gewijde MODULE behandeld.

Vruchten die consumptiefruit betreffen oogst je logischerwijze pas wanneer de vrucht volrijp is.



Eetbare vrucht van de iep (Ulmus).



Eetbare vrucht van look-zonder-look (Alliaria petiolata), een kruisbloemige. De vrucht van planten uit de kruisbloemenfamilie oogst je zo jong mogelijk.

Het oogsten van het zaad

Zaad oogst je wanneer het rijp is maar vóórdát de plant zijn zaden verspreid.

HET BEWAREN VAN DE PLANT

Bewaren, onderweg

Onderweg verzamel je de planten in een mand of bijvoorbeeld bamboe bak met daarover een theedoek om de planten tegen de zon te beschermen. In de mand of bak zet je opengevouwen

papieren zakjes om de planten in te doen. Gebruik geen plastic zakjes, daarvan gaan de planten zweten.

Bewaren, thuis

Vers

Om kruidachtige plantendelen en wortels vers te bewaren doe je ze in een afgesloten bak in de koelkast, zodat ze niet uitdrogen.

Drogen

Sommige wortels, bladeren, bloemen en zaden laten zich uitstekend drogen zonder al te veel vitaliteitsverlies. En van sommige planten intensifieert het aroma zelfs wanneer je ze droogt. Van andere planten gaat tijdens het droogproces hun kwaliteit juist verloren. Of een planten(deel) wel of juist niet geschikt is om te drogen, is van de individuele plant afhankelijk. Het is dus helaas niet mogelijk een algemeen overzicht te verstrekken. Dit is iets wat je moet uitproberen. Je ontdekt vanzelf of tijdens het drogen het aroma vervliegt of dat bijvoorbeeld fytonutriënten zoals chlorofyl of bitterstoffen afbreken.

Gebruik geen voedseldroger voor het drogen van kruidachtige plantendelen. Voor een zo gering mogelijk verlies van fytonutriënten droog je de planten slow aan de lucht: spreid de plantendelen uit op een droogrek of gewoon op een vel papier en leg dit op een plaats waar de zon niet bij kan en waar de lucht vochtarm is. Fruit droog je bij voorkeur wel in een voedseldroger. Fruit bevat zoveel vocht dat slow aan de lucht drogen in ons vochtige klimaat bederf bevordert.

Invriezen

Invriezen is vooral een goede methode om fruit te bewaren. De meeste kruidachtige plantendelen zijn niet geschikt om in te vriezen. Mij bekende uitzonderingen van stengels met bladeren die zich prima laten invriezen zonder kwaliteitsverlies zijn: brandnetel (*Urtica*), knopkruid (*Galinsoga*) en kleeftkruid (*Galium aparine*).

SCHOONMAKEN

Spreid je oogst vóór het wassen kort uit op bijvoorbeeld een dienblad zodat eventuele tussen de planten aanwezige beestjes aan de wandel kunnen of het luchtruim kunnen kiezen. De meesten doen dit heel graag wanneer ze uit de benauwde papieren zak geschud worden!

Wassen

Bloemen was ik nooit omdat dan het stuifmeel en de nectar uitgespoeld worden. Bovendien worden bloemen 'kreukelig' van wassen.

Leg wortels en groene plantendelen kort in een bak met water. Dan weekt het zand los en komen ook de beestjes die nog niet ontsnapt zijn naar boven. Schep de beestjes uit het water en geef ze buiten hun vrijheid weer terug. Ondertussen herstellen de bladeren zich van het verloren vocht. Ze zuigen zich vol met water, waardoor ze weer fris en knapperig worden. Speel je liever op safe in relatie tot mogelijke pathogene micro-organismen, voeg dan een flinke schep zout en een scheut azijn aan het water toe. Op het land levende en zoetwater parasieten zijn niet bestand tegen zout en azijn. Spoel vervolgens goed na onder stromend water.