

In de vorige les zagen we dat het gehalte aan mineralen & vitaminen en fytonutriënten van de wilde plant beduidend hoger is dan van de gewassen uit de landbouw. De wilde plant is een regelrechte bom aan beschermende voedingsstoffen en in dat opzicht stijgt het gezondheidspotentieel van de wilde plant torenhoog uit boven de landbouwgewassen. Dit impliceert echter niet dat de landbouwgewassen voor onze voeding geen betekenis meer hebben.

DE WILDE PLANT IN DE DAGELIJKE VOEDING

KUN JE LEVEN VAN UITSLUITEND WILDE PLANTEN?

Kun je leven van uitsluitend wilde planten? Het antwoord is kort: NEE. In hoofdletters.

Een voedingspatroon uitsluitend gebaseerd op wilde planten zou betekenen dat je een overschot aan fytonutriënten binnenkrijgt en een gebrek aan de gangbare voedingsstoffen: eiwitten, koolhydraten en vetten voor de benodigde bouwstoffen en brandstoffen [Les 20].

Wortels en knollen

Talrijke wilde knollen en wortels leveren weliswaar prima koolhydraten. Maar ze zijn niet geschikt om de landbouwgewassen te vervangen. Neem bijvoorbeeld de wilde wortels uit de vorige les: de wilde peen en de wilde pastinaak.

De winkelpeen is zo intens doorgeweekt dat ze nauwelijks nog fytonutriënten bevat en heel veel suikers. Je kunt van de oranje winkelpeen dan ook een behoorlijke portie nuttigen voor energie leverende suikers. De wilde peen daarentegen is nog zo rijk aan fytonutriënten dat je jezelf zou vergiftigen als je die in dezelfde hoeveelheid als de winkelpeen zou consumeren. Je nuttigt de wilde peen dus niet als basisgroente. Je verwerkt de wilde peen als toevoeging. De fytonutriënten in de wilde peen betreffen overigens voornamelijk etherische olie. De wilde peen is dan ook heerlijk om als aromatische smaakmaker toe te voegen aan een wortelsoep bestaande uit suikerrijke winkelwortels.

Voor de wilde pastinaak geldt hetzelfde. Trouwens lang niet alle in onze natuur vindbare pastinaken zijn onze echte wilde pastinaak. Pastinaak komt vrij algemeen in onze natuur voor. Maar niet alle wild groeiende pastinaken betreffen de als inheems beschouwde pastinaak. Veel van onze wild groeiende pastinaken zijn cultivars die uit de landbouw of uit moestuinen zijn verwilderd. Dit veroorzaakt een groot verschil aan kwaliteit en smaak tussen de diverse in onze natuur vindbare pastinaken. De gekweekte pastinaak heeft in de veredeling een belangrijk deel van zijn etherische olie moeten inleveren voor suikers. Op die manier wordt een zoetere en dikkere wortel verkregen. Het resultaat is een slechts nog matig aromatische wortel met een vrij melige structuur. Wanneer je het geluk hebt in de zeeduinen de inheemse pastinaak te vinden en daarvan de wortel opgraaft, dan vind je een totaal andere wortel: een zeer lange, smalle wortel die zich diep in het duinzand heeft genesteld. Deze wortel heeft geen melige maar een stevige, vlezige structuur. En hij verrast je met een delicate zoetkruidige smaak en een knapperige beet. Enorm lekker! Het grote smaakverschil tussen de wortel van de gecultiveerde en van de inheemse plant heeft een belangrijk gastronomisch gevolg. De veredelde, gekweekte pastinaak is geschikt als basisgroente. Deze wortel levert veel suikers en weinig etherische olie. De inheemse pastinaak is rijk aan etherische olie, waardoor je deze pastinaak niet als basisgroente kunt gebruiken. Consumeer je de inheemse pastinaak wel als basisgroente, dan krijg je een grotere hoeveelheid fytonutriënten binnen dan gezond voor je lichaam is. De wortel van de inheemse pastinaak verwerk je, net zoals de wilde peen, als smaakmaker.

Wilde noten en olierijke zaden

Wilde noten en olierijke zaden zijn op hun beurt een prima plantaardige bron voor vet. En sommige noten, zoals de tamme kastanje, bevatten ruim koolhydraten. Maar als je een rekensom maakt van de benodigde tijd om noten en zaden handmatig te verzamelen, dan kom je uit op een hoeveelheid die niet toereikend is om je lichaam van de benodigde energie in de vorm van vetten en koolhydraten te voorzien. Je zou dan meer dan fulltime bezig zijn met het verzamelen van plantaardig eten.

Groene bladeren

Groene bladeren leveren weliswaar uitstekende eiwitten, maar wilde groene bladeren zijn zo rijk aan fytonutriënten dat wil je met wilde bladgroente kunnen voorzien in de benodigde eiwitten, je ook hier een overschot aan fytonutriënten consumeert.

Wilde planten nuttig je altijd als bijgerecht en NIET als basisgroenten. Anders vergiftig je je lichaam met een overschot aan fytonutriënten.

HET INTEGREREN VAN DE WILDE PLANT IN DE VOEDING

Richtlijn 1

Door het hoge gehalte aan fytonutriënten is wilde plantenvoeding uiterst krachtige voeding en vraagt het een goed contact met je zintuigen om op verantwoordelijke wijze te kunnen nuttigen. Idealiter integreer je *plant voor plant* in je voeding. En nuttig je de plant zo PUUR mogelijk. Op die wijze leer je het karakter van de plant door en door kennen, hoe je lichaam op de plant reageert en hoeveel of weinig je lichaam prefereert. Vervolgens kun je de plant in gerechten gaan verwerken. Het is uitermate belangrijk smaken die je onaangenaam vindt niet te maskeren! Wanneer je de smaak verdoezelt kan de smaakzin geen waarschuwingssignaal afgeven.

Richtlijn 2

Ben je ervan bewust dat het gehalte aan fytonutriënten in wilde planten nooit standaard is. Eenvoudig omdat de omstandigheden van de plant van invloed zijn op de fytochemie. Het gehalte aan fytonutriënten in exact dezelfde planten, maar groeiend op verschillende locaties, hoeft dus niet gelijk te zijn. Daarbij komt dat ook de mens geen standaardwezen is. Een bepaalde hoeveelheid kan voor de ene persoon gezondheidsondersteunend werken maar voor de andere mens schadelijk zijn. Er is maar één manier om te kunnen bepalen wat voor jou persoonlijk de juiste hoeveelheid is: luister altijd goed naar je lichaam! Hoewel de wetenschap door middel van analyse tot op zekere hoogte inzicht kan bieden welke dosis als veilig wordt geacht, ben jij als niet-gemiddelde unieke persoon de enige die uiteindelijk in staat is te bepalen welke plant en welke dosis voor jou goed is.

Richtlijn 3

Variatie is belangrijk om overdosering te voorkomen van stoffen die in grotere hoeveelheid schadelijk zijn. Bovendien heeft iedere plant een andere samenstelling van voedingsstoffen. Door te variëren bied je jouw lichaam een zo breed mogelijk spectrum aan voedingsstoffen aan.

Gebruik je medicatie?

Fytonutriënten kunnen de werking van medicijnen beïnvloeden. Er zijn helaas nauwelijks onderzoeken beschikbaar over de invloed van fytonutriënten op medicijnen. Verder zijn lang nog niet alle in wilde planten aanwezige inhoudsstoffen door de wetenschap in kaart gebracht. Gebruik je medicijnen? Overleg dan met je arts voordat je wilde planten gaat consumeren.

Punten om te onthouden

- ✓ Integreer PLANT VOOR PLANT in je voeding en nuttig de plant zo PUUR mogelijk.
- ✓ Luister goed naar je lichaam.
- ✓ VARIËER.