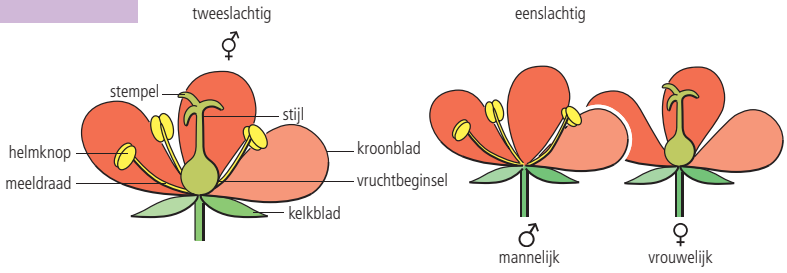
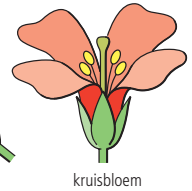
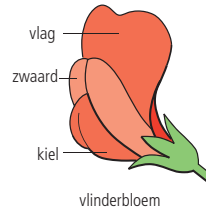
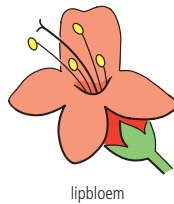
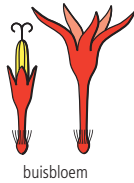
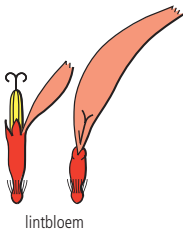
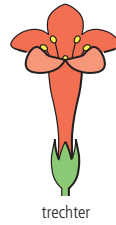
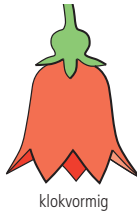
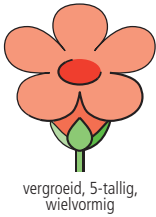
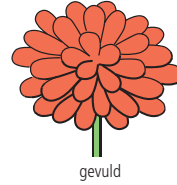


Bloemen

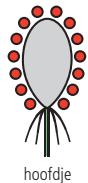
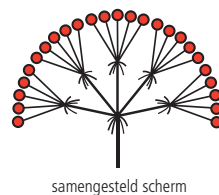
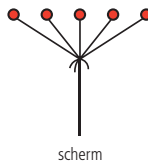
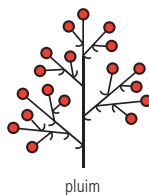
Opbouw



Vorm



Bloeiwijze







OTMAR DIEZ

Onze eetbare bomen en —struiken

Ruim 80 soorten veilig determineren
Zorgvuldig verzamelen, eenvoudig bereiden

Noordboek Natuur



Inhoud

6 — NIET ALLEEN VOOR SURVIVALFANS!

9 — VERZAMELGEBIEDEN VINDEN

12 — DE BASISRECEPTEN

22 — WILDE BOMEN EN STRUIKEN

118 — GECULTIVEERDE BOMEN EN STRUIKEN

148 — GIFTIGE BOMEN EN STRUIKEN

190 — VERZAMELKALENDER

193 — Aanvullende literatuur

194 — Antigifcentrum

195 — De auteur stelt zichzelf voor

196 — Soortenregister

198 — Receptenregister

Om je te helpen je weg te vinden in dit boek, zijn de soorten alfabetisch gesorteerd op hun belangrijkste Nederlandse naam. Zo vind je bijv. de grove den onder de D, de framboos onder de F en de gele kornoelje onder de K.

Bovendien zijn de eetbare bomen en struiken in drie hoofdstukken onderverdeeld: De wilde, de gecultiveerde en de giftige bomen en struiken.

Om in één oogopslag te kunnen zien welke delen van een plant eetbaar zijn, vind je bij elk portret de volgende symbolen:



bloem



blad



vrucht



zaad

Niet alleen voor survivalfans!

Het gebruik van wilde kruiden in de keuken heeft de laatste jaren zijn weg gevonden naar sterrenrestaurants. Daslook, brandnetel en allerlei andere wilde kruiden zijn tegenwoordig welkome aanvullingen op het menu. Knoppen, bloemen, bladeren, vruchten, bessen en sappen van onze inheemse bomen en struiken zijn minder bekend en worden ook minder gebruikt. Tot nu toe waren ze alleen belangrijk voor survivalfans.

Het is een win-winsituatie als je in de natuur verblijft om naast wilde kruiden en misschien wat paddenstoelen geleidelijk aan ook onze eetbare bomen en struiken te leren kennen. Het is zeker een heel bijzondere ervaring om verschillende aromatische gerechten van wilde vruchten samen te stellen en je bewust te worden van de moeite die het onze voorouders moet hebben gekost om zich te kunnen voeden met wilde vruchten. In die tijd was dat wat we nu weer beetje bij beetje moeten leren van vitaal belang om te overleven. Onze voorouders gebruikten vruchten, zaden, wortels of paddenstoelen als voedsel en als

medicijn. Velen hebben zeker het leven gelaten door nieuwe vondsten uit te proberen.

Met dit boek wil ik deze wereld voor iedereen toegankelijk maken – zelfs voor diegenen die nog nooit ‘wilde’ planten hebben gegeten. Ik vond het belangrijk om gerechten te presenteren die lekker, gemakkelijk te maken en in mijn ogen logisch zijn. Als je planten uit de natuur wilt eten, moet je geen grote hoeveelheden eten. Veel soorten bevatten bestanddelen als bitterstoffen die ons lichaam niet meer kent. We moeten daarom eerst uitproberen hoe we daarop reageren. Laat je verrassen door nieuwe smaakervaringen! Trouwens, noten en veel bessen zijn de ware superfoods van ons voedsel.

KUN JE DIT ETEN?

Voordat je in de verleiding komt om planten uit de natuur te eten, is één ding van het grootste belang: we eten niets dat we niet 100 procent kennen! Er is hier geen plaats voor twijfel! Telkens weer ontmoet ik mensen die ongelooflijk roeke-



Bij kinderen kun je al vroeg de belangstelling voor planten, paddenstoelen en eetbare wilde vruchten wekken.

loos zijn bij het verzamelen van paddenstoelen, wilde kruiden of bessen in de natuur. Toen ik het buitenwerk voor dit boek deed, had ik zo'n ervaring toen een oudere man de kruidvlier verzamelde in plaats van de gewone vlier!

Het opbouwen van natuurkennis, zoals andere dingen in het leven, gaat niet van de ene dag op de andere, maar neemt van seizoen tot seizoen geleidelijk toe. Allereerst moet je beginnen met de bomen en struiken die je nog van school kent. Daartoe behoren zeker de beuk, eik, spar, den en berk. De meeste mensen zijn bekend met vlier, kastanje, walnoot of zelfs hazelaar. Alleen al met deze soorten heb je geweldige kansen om de wereld van eetbare bomen en struiken te betreden. Bij het determineren van planten heb je een, bij voorkeur zelfs meer dan een, determinatiegids nodig en moet je langzaam vertrouwd raken met de technische termen. Belangrijke kenmerken zijn de locatie, de grootte en de vorm van de bladeren, de kenmerken van de schors, de knoppen en natuurlijk de vruchten. De belangrijkste kenmerken zijn te vinden op de eerste bladzijden van dit boek. Je kunt dus het hele jaar door beginnen met het determineren in het gebied waarin je actief bent. In de loop van het jaar worden alle kenmerken zichtbaar en die zullen je leiden tot een zekere determinatie. Iedereen die dit zo doet, zal de bomen en struiken zeker leren kennen en ze nooit vergeten.

Helaas ervaar ik vaak dat sommige mensen weinig of geen geduld hebben en alles in één dag willen leren. Ze hebben een leuk boek of een app op hun smartphone. Ze kijken alleen maar naar de afbeeldingen zonder de begeleidende tekst te lezen. Dat is erg gevaarlijk met wilde kruiden, paddenstoelen en wilde vruchten. Ieder jaar wordt een groot aantal mensen in het ziekenhuis opgenomen met paddenstoelvergiftiging – de meesten waren op pad met alleen maar een app op hun smartphone toen ze paddenstoelen of kruiden gingen verzamelen.

Wilde vruchten en wilde kruiden hebben hun kenmerkende, originele en vaak scherpe of bittere smaak. Zeer weinig smaken naar chocolade! Onze smaakpapillen, die tot nu toe zijn 'gekali-



Je moet altijd een determinatiegids bij je hebben.

breerd' voor zoet, zullen wel even moeten wennen aan de nieuwe, onvervalste natuurlijke smaak. Sommige bessen zijn rauw overigens giftig en kunnen pas na verhitting veilig worden gegeten.

VOORWAARDEN EN HULPMIDDELEN BIJ HET VERZAMELEN

Het verzamelen van vruchten, bladeren of bessen van bomen en struiken is veel moeilijker dan van wilde kruiden. De mooiste vruchten groeien immers meestal niet binnen ons bereik, maar hangen vaak onbereikbaar op een hoogte van enkele meters of binnen een dichte doornenhaag.

Eén ding is heel belangrijk: je moet beide handen vrij hebben om te verzamelen! Hiervoor heb je een mand of een andere container nodig die aan je lichaam hangt. Zo kun je je met één hand vasthouden aan een tak en met de andere verzamelen. Veel vruchten of bessen hangen gewoon te hoog om ze zonder gereedschap te bereiken. Ik heb daarvoor een stok met een haak gemaakt. Met de haak kan ik takken of twijgen naar beneden trekken. Werkhandschoenen waarmee je de vruchten goed kunt pakken, beschermen je handen tegen krassen en steken van de soms scherpe doorns. Soms is het voldoende om de takken te schudden, zodat de vruchten op de grond vallen.



Bij het verzamelen gebruik je liefst een mand en een lange haak.

In het geval van grote bomen, zoals eiken of beuken, kunnen de vruchten sowieso alleen van de grond worden geraapt. Hoewel noten of vruchten met een harde schil heel gemakkelijk te vervoeren zijn, moet je ervoor zorgen dat zachte bessen niet te lang in een gesloten plastic doos of zak worden bewaard, omdat de vruchten zeer snel gaan schimmelen.

BESSEN VERZAMELEN MET KINDEREN

De meeste kinderen vinden het geweldig om vruchten of paddenstoelen in de natuur te verzamelen. Eén ding is hier bijzonder belangrijk: kinderen moeten al vroeg leren dat niet alle verleidelijke vruchten met mooie heldere kleuren kunnen worden gegeten, maar dat sommige natuurlijk giftig zijn!



Let op! Niet alle bessen zijn eetbaar.

Verzamelgebieden vinden

WAAR KOMEN GESCHIKTE BOMEN EN STRUIKEN EIGENLIJK VOOR?

Veel van de bomen en struiken die hier worden beschreven, zijn algemeen in onze bossen en vooral aan de randen van het bos. We vinden andere in heggen, op taluds of vrijstaand op braakliggende terreinen. Sommige soorten, zoals wilde appel, wilde peer en peervormige lijsterbes behoren tot de zeldzamere bomen in onze streken en zijn vaak alleen te vinden met hulp van specialisten. Soms is een juiste determinatie moeilijk omdat wilde bomen niet langer raszuiver zijn door kruising met gecultiveerde bomen in de buurt.

WAAR KUN JE VERZAMELEN?

Voor het verzamelen op privéterrein is altijd de toestemming van de eigenaar nodig. Voordat je gaat verzamelen, is het daarom van belang te onderzoeken wie de eigenaar van het terrein is en of het nodig is om toestemming te vragen. Door dit vooraf te doen, bespaar je je vaak problemen. Niemand heeft in de regel bezwaar tegen het plukken van bessen uit struiken op een openbaar terrein. Je doet er de planten geen kwaad mee en je krijgt sowieso niet alle vruchten te pakken, dus er blijft nog genoeg voedsel over voor de vogels. Als je berkensap wilt verzamelen, is de procedure bijzonder belangrijk. Je zou alleen moeten inzamelen op plekken waar geen vervuiling is door autoverkeer of landbouwgif. Natuurgebieden of andere beschermde delen van het landschap zijn voor ons taboe! Als je niet zeker weet wat is toegestaan in het door jou gekozen gebied, kun je contact opnemen met de lokale natuurbeschermingsautoriteiten.

GERICHT OF TERLOOPS VERZAMELEN

Iedereen die het gebied waarin hij het vaakst is goed kent, kan heel gericht verzamelen in de optimale oogsttijd. Je hebt ervoor gezorgd alle ingre-

diënten die nodig zijn voor je recepten in huis te halen en dan kun je in alle rust het gewenste voedsel of drinken bereiden.

Terloops verzamelen brengt je snel in een positie dat je nog veel moet aanschaffen om bederfelijke vruchten meteen te verwerken. Wat op dit moment te veel is of door tijdgebrek niet kan worden verwerkt, kan op verschillende manieren, bijvoorbeeld door drogen, houdbaar gemaakt worden. Gericht of terloops verzamelen sluiten elkaar uiteraard niet uit.

IN JE EIGEN TUIN VERZAMELEN

Wie een eigen tuin heeft, heeft de gelegenheid om vruchtdragende struiken en bomen aan te planten zoals framboos, vlier, zuurbes, duin-



Verzamelen in natuurgebieden is vaak verboden!



In je eigen tuin kun je de bessen altijd op het optimale moment oogsten.

doorn, aalbes, appelbes, enzovoort. Met de struiken in je directe omgeving heb je de mogelijkheid om de vruchten op het allerbeste oogstmoment te verzamelen en te verwerken. Verder draag je daarmee ook bij aan de bescherming van onze vogels door ze van natuurlijke wintervoeding te voorzien.

TEKEN

Het lijkt geen twijfel dat het risico in de natuur op een met TBE of Lyme geïnfecteerde teek de afgelopen jaren is toegenomen. Teken houden zich bij voorkeur op in een gemengd loofbos met een ondergroei van blauwe bosbes en/of varens. Ze worden ook vaak aangetroffen in dennenbossen met dichte, hoogopgaande grassen. In deze bostypen worden veel kleine knaagdieren aangetroffen, met name de bosmuis en de rosse woelmuis, maar ook een aantal soorten spitsmuizen. Deze dieren vormen de voornaamste voedselbron voor de larven van de schapenteek. Omdat teken zich niet ver kunnen verplaatsen, zijn ze afhankelijk van een hoge dichtheid van deze knaagdieren, zodat ze gemakkelijk in de buurt van hun

voedsel kunnen komen. Zie voor meer en actuele informatie www.tekenradar.nl.

VOSSENLINTWORM

Gelukkig zijn vossenlintwormziekten zeer zeldzaam, maar ze kunnen dodelijk zijn. Niet alleen in de vrije natuur is er gevaar voor een infectie. Vossen zijn cultuurvolgers geworden en leven nu midden in onze steden. 's Nachts zwerven ze ook door onze tuinen binnen de bebouwde kom. Als vruchten die vervuild zijn door vossenuitwerpselen worden gegeten, kan de gevaarlijke parasiet worden overgedragen.

De meeste vruchten die in dit boek worden beschreven, groeien niet dicht bij de grond en zijn daarom zo goed als uitgesloten als infectiebron. Om het risico op infectie zo laag mogelijk te houden, moeten we vruchten en bessen die dicht bij de grond groeien grondig wassen voordat we ze eten. Was ook je handen goed. Gekookte vruchten zijn ongevaarlijk, omdat de eitjes van de vossenlintworm zeker afsterven bij temperaturen boven 60 °C – maar dat doen ze niet in de vriezer. Sinds 1997 wordt de vossenlintworm ook in Nederland

bij vossen gevonden, tot nu toe alleen in Zuid-Limburg en Oost-Groningen. Het aantal besmette vossen in Nederland neemt echter toe. Zie voor meer informatie: rivm.nl.

VAN HEERLIJK TOT DODELIJK GIFTIG

In dit boek worden de planten gepresenteerd, gescheiden naar eetbaar en giftig. Sommige eetbare vruchten zijn in rauwe staat ook giftig of oneetbaar en alleen geschikt voor consumptie na verhitting. Er bestaat ook gevaar voor verwarring, omdat eetbare en giftige planten soms erg op elkaar lijken. Verzamel dus alleen wat je echt kent! Als een van de gasten na een maaltijd onwel wordt en een arts wordt geraadpleegd, is het verstandig om de plantendelen mee te nemen, zodat de boosdoener kan worden gedetermineerd. De hoeveelheid geconsumeerd fruit kan ook belangrijk zijn. De giftigste planten die hier worden beschreven, zijn de taxus, de Sabijnse jeneverbes en de goudenregen.



Rode eetbare vruchten van de zuurbes (links) en de zeer giftige bessen van de taxus (rechts).

De basisrecepten

Er zijn talloze manieren om bloemen, bladeren, vruchten of bessen te bereiden, koken en te bakken of er dranken van te maken. Er zijn bijna geen grenzen aan je persoonlijke fantasie. Veel vruchten en bessen zitten vol gezonde bestanddelen en het zijn echt krachtige, inheemse powerfoods. Door vitamines, ijzer, secundaire bestanddelen en vooral de antioxidanten die vrije radicalen kunnen afvangen, kunnen ze daarmee een belangrijke bijdrage leveren aan onze gezondheid. In dit boek wil ik me beperken tot relatief eenvoudige en makkelijk toe te passen basisrecepten.

NUTTIGE APPARATEN

De **Flotte Lotte** is een handbediende roerzeef voor het maken van moes. Hij scheidt de pitten van de pulp en maakt het werk een stuk gemakkelijker.

Een snel roterende en krachtige **blender** is ideaal voor het maken van smoothies of lassi's. Als je die al in de keuken hebt staan, kun je daarvoor na-

tuurlijk ook een andere keukenmachine met een mixfunctie gebruiken.

Een **droogapparaat** is perfect voor het maken van gedroogd fruit van de verschillende soorten vruchten en bessen. Afhankelijk van het type kun je op verschillende etages met vaste temperaturen bijvoorbeeld bessen, appels, peren, pruimen en mirabelpruimen geleidelijk drogen.

Met een **stoomsapcentrifuge** wordt het sap uit de vruchten gehaald en eventuele ziektekiemen en bacteriën worden daarbij gedood. Het verkregen sap kan daarna verder worden verwerkt tot bijvoorbeeld gelei of likeur.

BOOMSAP AFTAPPEN

In de eerste weken van maart, voordat de bladeren ontkiemen, kun je het sap van berken en esdoorns aftappen. Bomen met een diameter van meer dan 25 cm zijn geschikt. Natuurlijk moet je toestemming hebben van de eigenaar. Om te tappen boor je een gat van 5 mm, niet meer dan ongeveer 1-2 cm diep, in de watervoerende laag on-



Handig keukengerei: droogapparaat, Flotte Lotte, blender en stoomsapcentrifuge.

der de schors. Een flexibel rietje wordt in een fles geplaatst en aan de boom bevestigd. Je ziet meteen hoe snel het sap uit de boom stroomt. Soms kun je wachten tot de fles vol is. Als er slechts enkele druppels tegelijk komen, moet je de volgende dag terugkomen. Het is erg belangrijk om het boorgat na de oogst af te sluiten, zodat er geen sap meer uit de boom kan stromen. Ik oogst maximaal 2 liter per boom per jaar. Ik drink elke dag een glas en bewaar dit 'boomwater' in de koelkast.

BLADEREN IN BESLAG BAKKEN

Jonge eetbare bladeren, bijvoorbeeld van de berk of beuk, in een beslag dompelen, draaien en bakken of frituren in een pan met olie. Gebruik voor het beslag 100 g speltmeel, 125 ml melk, 1 ei en kruiden naar keuze. De bladeren zien er geweldig uit en smaken erg lekker bij een salade.

BLOEMEN BAKKEN

Eetbare bloemschermen, bijvoorbeeld van de robinia of zwarte vlier, voorzichtig onderdompelen in een vrij dun beslag en voorzichtig bakken in heet vet. De gebakken schermen smaken bijzonder lekker met jam of ijs.



Berkensap wordt rechtstreeks uit de stam getapt.

BLOEMEN KONFIJTEN

Roer, afhankelijk van het aantal bloemen, bijvoorbeeld 100 g suiker door 80 ml water en breng het aan de kook. Pak na het afkoelen de schoongemaakte bloemen (ik schud gewoon alle aanwezige kevers eruit) aan de stengel op en dompel ze in



Jonge beukenbladeren gebakken in beslag smaken heerlijk bij salade.



Bloemen van de robinia in beslag.

de siroop. Giet af en laat ze op bakpapier op een warme plaats drogen. Het gaat sneller met een droogapparaat of in de oven. Bewaar in een luchtdichte verpakking. Als alternatief kun je de bloemen met eiwit bestrijken en met suiker bestrooien.

DROGEN

Drogen is een van de oudste methoden om voedsel lang te bewaren. De eenvoudigste en meest energiebesparende methode is drogen aan de lucht. Het is belangrijk dat lucht ook van onderaf



Eiwit en poedersuiker voor het konfijten van bloemen.

in het te drogen materiaal komt. Je kunt ook drogen in een iets geopende oven op 40-50 °C, afhankelijk van het vochtgehalte. Wie graag droogt of grotere hoeveelheden wil verwerken, doet er goed aan om een droogapparaat te gebruiken. Afhankelijk van de grootte, uitvoering en prijs kan het drogen plaatsvinden op meerdere etages en met een temperatuur die nauwkeurig kan worden geregeld. Het gedroogde fruit smaakt heerlijk als tussendoortje. Je kunt er ook lekkere mueslirepen en energieballen van maken.



Bij het drogen is het belangrijk om de vruchten indien mogelijk in even dunne plakjes te snijden.

AZIJN

Wildevruchtenazijn is gemakkelijk te maken. Een fles met wijde hals wordt gevuld met geschikte vruchten, bijvoorbeeld zuurbessen, en overgoten met een azijn naar keuze. De vruchten kunnen lang als decoratie in de fles blijven zitten of je kunt de azijn na 6 weken filteren.

ENERGIEBALLEN

Plet een banaan en kneed hem samen met 200 g zachte havermout, 3 eetlepels gedroogde bessen, 200 g gemalen noten en 3 eetlepels honing tot een niet-kleverig deeg. Desgewenst vanille, ander gedroogd fruit of cacao poeder toevoegen. Als het deeg te kruimelig is, voeg dan wat fruitsap toe. Als het te vochtig is, voeg dan gewoon wat meer gemalen noten toe. Maak daarna balletjes ter grootte van een walnoot en dompel ze naar smaak in chocolade of rol ze door kokosvlokken, cacao poeder of chiazaad. Ze kunnen meerdere dagen in de koelkast worden bewaard en smaken heerlijk!

VRUCHTENMARMELADE

Reinig, was en pureer 1 kg bessen. Doe de moes met 2 vanillestokjes en het geperste sap van 1 limoen in



Wildevruchtenazijn met zuurbessen.



Energieballen gemaakt van havermout en fruit.

een pan en breng aan de kook met de juiste hoeveelheid geleisuiker. De juiste consistentie kan worden gecontroleerd door een geleitest uit te voeren: schep een beetje van de hete vloeistof op met een lepel en laat het op een schoteltje vallen om de consistentie te controleren.

Het is belangrijk om de gekookte marmelade heet in voorverwarmde potten te gieten en ondersteboven te laten afkoelen.

VRUCHTENSAP

Uit sappige vruchten en bessen verkrijgt u het vruchtensap met de stoomperscentrifuge. Om het houdbaar te maken, wordt het terwijl het nog heet is direct in voorverwarmde flessen gegoten.

GELEI

Voor gelei worden de vruchten eerst ontsaft. Breng het verkregen sap aan de kook met de gewenste hoeveelheid geleisuiker. Je kunt de smaak verfijnen met limoen- of citroensap of met de pulp van een vanillestokje. Voer een geleitest uit en bottel de gelei heet, zoals bij vruchtenmarmelade.

GROENTEN

Om de smaak te testen is het raadzaam om kleine hoeveelheden jonge, malse, eetbare bladeren te mengen als toevoeging aan tuingroenten. Hetzelfde geldt voor groenteschotels of soepen.