Top 10 Eetbare wilde planten

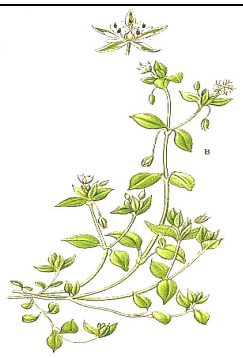
De gematigde klimaatzone telt ongeveer 10.000 eetbare (wilde) planten. Het is duidelijk dat naast eetbare planten er ook zijn die niet eetbaar zijn. Voordat we wilde planten gaan eten moeten we zeker weten of de betreffende plant niet schadelijk is voor het lichaam. Vandaar deze top 10, algemeen voorkomend en makkelijk te herkennen eetbare planten. Een aantal van deze planten zijn vrijwel het gehele jaar te vinden. Gebruik het blad van deze planten en bereid het als “normale” bladgroenten zoals spinazie of kool. Jong blad is vaak malser dan ouder dikker blad.

Brandnetel

Smakelijke veel voorkomende plant
Minimaal 6 minuten koken ivm het mierezuur dat in de naalden zit. Ook lekker als thee

Paardebloem

Pluk de jonge bladeren als salade, smaakt enigzins bitter. Door het koken wordt de smaak ook zachter.
De wortel kan gedroogd en geroosterd worden. fijngemalen kan je deze als koffie gebruiken.



Muur of vogelmuur

Muur is een van de specialiteiten van moeder natuur en heeft hele lekkere zachte bladeren. Ook rauw eetbaar in een salade met bijvoorbeeld paardebloem

Melde of Ganzevoet

Voorloper van de gecultiveerde spinazie. Mals blad. Ook eetbaar is de nauw verwante Brave hendrik.

Madelief

Pluk de jonge bladeren als salade. Ook de bloemen en de bloemknoppen zijn eetbaar.

Smeerwortel

Verzamel de grote vlezige bladeren en kook deze.
Niet verwarren met vingerhoedskruid !

Klaver

Rauw eetbaar in een salade. Gekookt smaakt beter. Van het blad wordt in Ierland meel gemaakt en brood van gebakken.

Weegbree

Als spinazie of salade te bereiden. De weegbree staat bekend om zijn bittere smaak. Bij oud blad, de bladribben verwijderen

Zuring

Verzamel jonge bladeren van de planten. De bladeren zijn rauw te eten maar smaken zeer sterk. Gekookt is de smaak minder scherp.
Krulzuring moet eerst gekookt worden.

Wilgenroosje.

Het blad is smal en lijkt op wilgenblad. verzamel jonge bladeren van de planten en kook deze.
Niet verwarren met vingerhoedskruid !

Algemeen: vertrouw je het niet of weet je het niet zeker >> **DAN NIET ETEN** !
Altijd goed wassen of kort onderdompelen in kokend water, voorkom parasieten.

Het is onmogelijk om alle eetbare planten te noemen maar hier zijn wel wat tips over planten die niet eetbaar zijn.

- Planten met een melkachtig sap zijn sterk af te raden (behalve de paardebloem).
- Fel gekleurde planten zijn vaak schadelijk voor het lichaam.
- Fruit en vruchten die uit 5 segmenten bestaan.
- Gras en grasachtige planten zijn weinig voedzaam en hebben scherpe haartjes (die met een loep te zien zijn) die de mond en maag kunnen beschadigen.
- Voor het eten van bladeren zijn er vele mogelijkheden maar de bladeren mogen niet oud of verlept zijn. Als bladeren verleppen maken veel bomen en struiken grote hoeveelheden blauwzuur aan, deze zijn dodelijk in grote hoeveelheden.
- Varens zijn eetbaar maar breken de vitamine B van het lichaam af, de smaak is erg bitter.

Eetbare wortels

Wortels zijn bronnen van zetmeel. Zetmeel is een goede energieleverancier zodat het oogsten van wortels nuttig kan zijn om je energievoorraad aan te vullen. Let op : Het heeft weinig nut om wortels te verzamelen als het verzamelen meer energie kost dan het oplevert. De grootste wortels verzamelt men het beste in de herfst als de plant zijn maximale reserves heeft opgeslagen. Enkele eetbare wortels hieronder. **Let op : alle wortels eerst koken voor gebruik**

Lisdodde. Algemeen voorkomend in de oeverzone.	Grote Klis. Oogst de grote wortels in de herfst	Cichorei. Zowel blad als wortel is eetbaar. Familie van de Witlof. Wortel is geroosterd ook te gebruiken als koffie	Distel. De wortels van alle soorten Distels zijn eetbaar. Let op sommige soorten zijn beschermd.

Eetbaarheidstest / identificatie van planten

Eetbare planten kunt u gemakkelijk verwarren met giftige planten. Giftige planten kunnen zelfs in kleine hoeveelheden dodelijk zijn. Neem dus geen enkel risico. In geval van nood kunt u met onderstaande test bepalen of een plant al dan niet eetbaar is. Let op: deze test is geen garantie dat de betreffende plant echt veilig is.

FASE 1

Wrijf een klein stukje van de plant op de binnenkant van de elleboog. Als er na vier minuten geen huidirritatie is opgetreden (rode verkleuring of jeuk) kunt u de volgende test uitvoeren.

FASE 2

Leg een stukje van de plant tussen de onderlip en de tanden. Doe dit gedurende vier minuten. De plant is niet eetbaar wanneer u een bittere, zeepachtige, sterk zure of brandende smaak proeft. Wanneer dit niet het geval is, kunt u de volgende test uitvoeren.

FASE 3 (4/5)

Eet nu een handje vol van deze plant. Krijgt u de volgende dag geen maagkrampen of braakneigingen dan moet u deze test herhalen met een hand vol. Als dit goed gaat is de plant waarschijnlijk eetbaar en kunt u op de derde dag een complete maaltijd van dit exemplaar nuttigen.