

KOKEN MET WILDE PLANTEN

Lekker onkruid

Je hoeft niet langer te wanhopen als je gazon bezaaid is met paardenbloemen, als zuring groeit als kool of als er een brandnetelhaag opduikt in je tuin. Als je dat onkruid eenmaal hebt geproefd, verdwijnen je vooroordelen vast als sneeuw voor de zon.

DOOR SARAH STUDER



Foto Cuisine Sauvage

Een wilde plant is per definitie een plant die spontaan groeit, die niet geteeld is en die niet in de winkel verkocht wordt. Als de plant in je tuin groeit - en je gebruikt geen insecticiden -, dan is ze beschermd tegen vervuiling. Een wilde plant is dus op en top lokaal, bio en seizoensgebonden, omdat ze groeit op het meest geschikte moment. Bovendien was er geen energie nodig om de plant te produceren, behalve dan die van de zon en de regen. Duurzame voeding ten top, dus. Voeding, zeg je? Inderdaad, wilde planten zijn niet alleen een lekkere maaltijd voor insecten en vogels, heel wat soorten zijn ook voor de mens perfect eetbaar.

«De term 'wilde plant' heeft nog altijd een negatieve bijklank. We wantrouwen het een beetje, weten niet precies wat het is. We hebben meer vertrouwen in een plastic bakje met mooie groenten uit de winkel», zegt Lionel Raway, verantwoordelijke van de Waalse vzw Cuisine Sauvage. «In de primeurafdeling van de supermarkt vind je hoogstens een vijftigtal verschillende groenten. Terwijl in België het hele jaar door ongeveer tweehonderd eetbare planten elkaar afwisselen, elk seizoen. Als je er daarvan vier of vijf kent, kan je al lekker variëren.»

Kamille of ananas?

We hebben spontaan de neiging ongewone smaken, texturen en geuren te vergelijken met wat we al kennen. «Kamille smaakt bijvoorbeeld naar ananas, weegbree heeft wat weg van champignons en smeerwortel ruikt naar vis. Die laatste kan je trouwens

in paneermeel rollen en bakken. Daarom wordt hij wel eens de 'tong van de armen' genoemd», weet Raway.

Sommige wilde planten zijn wel al redelijk bekend: de brandnetel bijvoorbeeld, waarvan je soep kunt maken, de kapucijnbloem, die je kan gebruiken om je salades kleur en pit te geven, of de egelantier of wilde rozelaar, met rozenbottels die heerlijk zijn in thee of confituur. Naargelang de soort en het seizoen zijn specifieke delen van de plant bruikbaar: het blad, de wortel, de bloem, de knop, de vrucht. «Chefs van restaurants contacteren ons geregeld voor tips om wilde eetbare planten te verwerken in hun culinaire creaties.»

Enkele voorzorgsmaatregelen

Maar waar vind je die planten? «Als je een tuin hebt, stop je gewoon met het gras af te rijden. Dan groeien ze vanzelf. Dat is zelfs nog beter dan een moestuin, want je moet niets onderhouden. Je vindt ze natuurlijk ook in de natuur, al moet je wel goed opletten waar je ze plukt. Vermijd bijvoorbeeld bermen van wegen en spoorwegen. Of de randen van akkers, die heel vaak besproeid zijn. Kijk ook uit voor dierlijke uitwerpselen. Bossen, weiden en hellingen zijn wel uitstekende oogstplekken. Was tot slot ook altijd de planten die je geplukt heb, zoals je dat ook doet met je groenten.»

Een laatste tip: plunder niet alles kaal. «Je moet ook wat overlaten voor de plant zelf, zodat hij zich kan voortplanten, en voor de dieren en andere plukkers», besluit Lionel Raway.

Recept: kappertjes van paardenbloemen

- Pluk de bloemknoppen van paardenbloemen die nog niet opengebloeid zijn. Pluk een beetje meer dan de inhoud van de bokalen die je wil vullen.
- Doe ze in een kom, bestrooi met zout en laat enkele uren uitlekken. De knoppen zullen kleiner worden.
- Spoel intussen je glazen potten met kokend water, om ze te steriliseren, en warm wat ciderazijn op.
- Leg de knoppen op een handdoek, verwijder het overtollige zout en leg ze in de bokalen.
- Vul tot aan de rand met de warme ciderazijn en sluit de bokalen af.

- Bewaar minstens een week voor je ze gebruikt. De paardenbloemkappertjes blijven enkele maanden goed.

Om wat te variëren met de smaak en de presentatie, kan je blaadjes wilde marjolein, een takje tijm of jeneverbessen toevoegen. En je kan de bereiding ook op smaak brengen met de knoppen van het madeliefje of van daslook.

Deze kappertjes zijn heerlijk in salades of in een filet americain, en zelfs gewoon bij brood en kaas.



Foto Cuisine Sauvage

5xW

Vijf essentiële vragen

Marc de Bel: «Elke school zou een schooltuin moeten hebben»

Met klassiekers als 'De zusjes Kriegel' en 'Blinker en het Bagbag-juweel' is hij niet alleen Vlaanderens bekendste jeugdauteur, Marc de Bel is ook een fervent moestuinier. Al meer dan veertig jaar is wroeten in de aarde zijn grote passie, naast schrijven natuurlijk.



Belga / K. Desplenter

Wie heeft u de liefde voor de natuur bijgebracht?

«Eerst en vooral mijn vrouw en mijn schoonouders, die boeren waren. Maar ook Rudolf Steiner heeft me geïnspireerd. Hij was niet enkel bezig met onderwijs, maar ook met biologisch-dynamisch tuinieren. Dat spirituele aspect van moestuinieren

sprak mij meteen aan. Plantjes zaaien bij een bepaalde stand van de maan, daar gaat een enorme magie en kracht van uit. Begin de jaren 70 - ik was toen nogal een hippie - ben ik ook vegetariër geworden en ben ik me voor bio gaan interesseren.»

Wanneer is tuinieren het leukst?

«In het begin van de zomer. In de lente is er veel werk in de tuin, wat ook leuk is, maar je ziet nog niet zoveel resultaat van je arbeid. Wanneer tijdens de eerste warme dagen de ajuinen stilletjes tevoorschijn komen, ben ik echt aan het genieten.»

Waar zou u wel eens willen tuinieren?

«In scholen. Toen ik nog les gaf in het lager

onderwijs, probeerde ik altijd een klastuintje aan te leggen met mijn leerlingen. Op het einde van het schooljaar konden ze dan van alles mee naar huis nemen. Mijn leerlingen kwamen in de grote vakantie zelfs de pompoenen verzorgen! Elke school moet dus een schooltuin hebben, om kinderen weer respect bij te brengen voor al wat groeit en bloeit. Excuses als geen plaats of geen tijd zijn gewoon onzin.»

Wat laat u graag aan anderen over in uw tuin?

«Grote bomen omzagen of knotten, daar pas ik voor. Ik ben ooit bijna onder een boom terechtgekomen, en nu ben ik er een beetje bang voor. Gelukkig hebben mijn dochter en drie zonen ook zeer groene vingers, en nemen zij die taak graag van me over. Ik maak mij wel snel uit de voeten dan.»

Waarom zou iedereen een schop ter hand moeten nemen?

«Om drie redenen. Ten eerste is tuinieren heel gezond: je beweegt in de buitenlucht. Als schrijver beweeg ik veel te weinig, dus het is goed dat ik vanaf nu weer een paar uur per dag buiten kan werken. Ten tweede maakt tuinieren je nederig en respectvol. Als ik zie hoe er uit een piepklein zaadje een prachtige zonnebloem is gegroeid, dan kan ik daar dagenlang op zitten kauwen. Ik vind dat ongelofelijk. Ten slotte is eigen kweek gewoon verdomd lekker om op te eten. Een rauwe wortel die je een minuut geleden uit de grond hebt getrokken, zo lekker dat dat is! Wij voorzien in bijna onze volledige groente- en fruitbehoefte, mijn vrouw koopt nog geen vijf keer per jaar groenten.» (em)

Wie, wat, waar, wanneer, waarom? De vijf essentiële vragen uit elk journalistenhandboek. Metro legt een bekend persoon vijf 'W-vragen' voor, telkens over een ander thema.