



## Pluk en proef de lente

Laurette van Slobbe ziet iedere tuin of berm als Luilekkerland. Overal zijn blaadjes of zadjes om van te smullen. De eerste speenkruidblaadjes in de winter, de tere beukenblaadjes in de lente. Vogelmuur en berenklauwzaad. Brandnetel en valeriaan. Ze schreef een boek om ook anderen enthousiast te maken. Petra Essink zocht haar op voor een interview. *Tekst: Petra Essink*

Ik tref Laurette van Slobbe (49) aan in de keuken van het Hof van Twello (zie kader). Op de werktafel liggen kleine hompjes deeg met groene spikkeltjes erin. "Brood met brandnetel, een van mijn experimenten, supergezond!", vertelt Laurette. "Ze gaan zo de oven in. Over een half uur zijn ze klaar, dan kun je proeven."

Laurette is sinds twee jaar als 'Hoofd afdeling productontwikkeling, horeca en catering' verbonden aan Hof van Twello, een landgoedbedrijf van 18 hectare tussen Twello en Deventer. In dat werk kan ze haar passie, het ontwikkelen en het verbreiden van de kennis over de werkzaamheid en de eetbaarheid van wilde planten, helemaal kwijt.

### Wilde planten zijn lekker

"Heel jong al was ik, op een dromerige manier, met plantjes in de weer", vertelt Laurette. "Ik was vaak in het park te vinden. Ik zal een jaar of 10 zijn geweest, toen ik voor het eerst planten ging drogen en herbaria begon aan te leggen. Toen was ik al op zoek naar wat je met planten kunt doen. Voor een deel heb ik die interesse van mijn moeder meegekregen. Zij was veel bezig met koken en gezonde voeding en ze maakte ook brandnetelsoep. Weer iets ouder ging ik, aan de hand van boeken, van alles uitproberen. Ik ontdekte dat je sommige planten als verfmiddel kunt gebruiken, dus ging ik wol verven. Ik maakte wijn en ik componeerde theeën. Ik was er altijd mee bezig. Door de jaren heen verzamelde ik veel kennis over de geneeskrachtige werking van veel planten maar ook ontdekte ik - en dat vond ik het allerleukst - dat veel wilde planten heel lekker smaken!

Door verwarmen en koken verliest voeding een groot deel van haar werkzame enzymen en levenskracht. Daarom heb ik jarenlang voornamelijk rauwe voeding gegeten. Ik voelde me daar heel goed bij. Oude klachten die ik had, zoals een te traag werkende

## *'Ik zie het als mijn uitdaging om te koken met wat de natuur mij biedt en doe daarin liever geen concessies'*

schildklier en een wisselende en te lage bloedsuikerspiegel, verdwenen uit mijn leven. In mijn huidige bestaan is het alleen maar rauw eten niet meer goed in te passen, mijn werk brengt te veel drukte met zich mee om dat voor honderd procent vol te kunnen houden. Ik merk dat nu aan mijn gezondheid; de oude klachten spelen af en toe weer op. Ik probeer wel ieder dag iets van wilde planten te eten, vaak door de salade of andere gerechten, soms in een smoothie of een groentesapje."

Laurette ziet dat door de huidige grootschalige landbouw en de voedingsmiddelenindustrie de kwaliteit van veel voedingsmiddelen achteruit gaat. "Ook het menu van veel mensen is behoorlijk eenzijdig. Er is in onze tijd nog maar heel weinig kennis over wilde planten. Dat vind ik zonde. De meeste wilde planten hebben bijzonder hoge gehalten aan vitaminen, mineralen, enzymen en zouten daarom, in plaats van vitaminepillen, een heel goede en ook lekkere aanvulling kunnen zijn in ons huidige menu."

### Brandnetel en smeerwortel

"Neem bijvoorbeeld de brandnetel, die overal groeit. Een van mijn favorieten. De topjes zijn het lekkerst en als je slim plukt kan je ze het hele jaar door oogsten. Een heel eiwitrijke plant, boordevol ijzer en vitamine C en daarnaast ook magnesium, mangaan, kalk en kalium, B-vitaminen en provitamine A. Brandnetel werkt sterk op de bloedvorming, de bloedontzuring en bloedreiniging. Het enzym secretine in brandnetels bevordert de maagsapafscheiding waardoor het voedsel beter verteerd wordt. Heel lekker in de soep, in stampotten, brood, als kruidenij in kaaskoekjes, gehaktbrood. Geeft ook een heel gezonde en lekkere thee."

"Of smeerwortel, met zijn witte, paarse of roze bloempjes. Hij staat vaak langs slootkanten. De bladeren zijn lang en ruw behaard. Een heel krachtige plant die met zijn lange wortels veel diepgelegen mineralen naar boven haalt. De plant, waarvan ik alleen het blad gebruik, is heel rijk aan kalk, kalium, fosfor en de vitaminen A en C. Smeerwortel bevat ook vitamine B12. Dat is uitzonderlijk, want B12 komt over het algemeen niet in het plantenrijk voor. De jonge bladeren die net boven de grond uitkomen kunnen fijngesneden in een salade. Smeerwortel is heel lekker in groentesoep, ook de oudere bladeren. De beharing van de bladeren, die de meeste mensen onaangenaam vinden, verdwijnt door het koken. Van smeerwortel moet je niet teveel eten. Bij de consumptie van grote hoeveelheden heeft de plant dankzij de alkaloïde pyrrolizidine een kankerverwekkende en leverbeschadigende werking. Gebruik smeerwortel dan

ook niet als je zwanger bent of levermedicijnen slikt. Onderzoek heeft verder aangetoond dat bij gebruik van kleine hoeveelheden de plant juist gezondheidsbevorderend werkt."

### Wars van getut

"Ik heb een hekel aan getut met kruiden. Daarmee bedoel ik beschrijvingen van werkingen en toepassingen waar sommige kruidenboeken vol mee staan, maar die niet

praktisch, effectief of lekker zijn. Zo schijnen bijvoorbeeld de zaadjes van het herderstasje eetbaar te zijn. Onbegonnen werk, die kleine zaadjes in hun 'herderstasje'! Voor mij is het belangrijk dat het praktisch blijft en vooral dat het lekker is. Anders begint niemand er aan."

In haar werk als productontwikkelaar werkt ze zoveel mogelijk met de producten van ons land. Hof van Twello verbouwt tarwe, aardappelen en veel verschillende soorten

groenten. "Ik probeer in de gerechten waar het kan een vernieuwend accent te leggen met een of meerdere wilde planten. In salades is dat makkelijk. Heel veel blaadjes, zoals paardenbloemblad, valeriaanblad, teunisbloemblad of de blaadjes van het jonge speenkruid in het vroege voorjaar, combineren heel goed in een salade. Ook kun je veel planten als soepgroente gebruiken: veldzuring bijvoorbeeld of zevenblad. Heel bijzonder van smaak zijn ook de zaadjes van de inheemse berenklaauw, die je in de zomermaanden veel in bermen vindt. Je kunt ze in vruchtengerechten verwerken. Ik werk vanzelfsprekend zonder additieven. Voor soepen gebruik ik geen bouillonpoeder, maar enkel zout, peper en kruiden. Veel bouillons bevatten de verborgen smaakmaker natriumglutamaat (ve-tsin). Die stof wil ik vermijden. De natuur zelf heeft meer dan genoeg smaken in huis. Ik zie het als mijn uitdaging om te koken met wat de natuur om mij heen mij biedt en doe daarin ook liever geen concessies."

### Wennen

"Vaak is het eten van wilde planten wel even wennen. Mensen komen in aanraking met nieuwe smaken, die ze een plekje moeten geven. Ik adviseer dan ook om niet te voortvarend te van start te gaan. Eet in het begin niet teveel tegelijk en start met kruiden als toevoeging, als smaakaccent aan bestaande gerechten. Veel wilde planten hebben harige en soms ook wat taaie bladeren. Dat kan een onaangenaam mondgevoel geven. Dat bezwaar verdwijnt als je de blaadjes fijnsnijdt, in een smoothie



## Champignons met daslookolie

Laurette eet graag zoveel mogelijk rauw. Dit is een voorbeeld van een eenvoudig en puur recept, waarin de daslook goed tot z'n recht komt. Neem een mooie bos verse daslookbladeren. Doe er net zoveel olijfolie bij tot ze net onderstaan, voeg peper en zout toe, en maal met de staafmixer tot een gladde groene saus. Snijd champignons in dunne plakjes, roer hier daslookolie doorheen en zet dit twee uur in een oven op 40 graden. Serveer naar keuze met courgette, al dan niet als spaghetti gesneden. Of, als je niet helemaal rauw eet, smaakt dit goed met een beetje gekookte pasta, eventueel met een beetje geraspte kaas.

## Hof van Twello

Hof van Twello werd in 2003 opgericht door Gert Jan Jansen, die op dit landgoed streeft naar het versterken van de lokale economie en de daarmee verbonden sociale samenhang. Het grootste deel van de verbouwde gewassen verwerken ze zelf en verkopen ze in de streekwinkel en in het horecagedeelte met terras en theetuin. In de streekwinkel liggen ook producten van ruim dertig andere lokale producenten. Er vinden cursussen plaats over onder andere moestuinieren, permacultuur en eetbare wilde planten. Er is een blotevoetenpad langs een permacultuurtuin, een middeleeuwse tuin, de wijngaard en de 'rauwe' tuin. Hof van Twello is geen biologisch bedrijf.

verwerkt of kookt. Het nadeel van koken is dat veel enzymen, die helpen bij de vertering, hun werkzaamheid verliezen. Soms is de smaak wat bitter. Ik heb ontdekt dat die bittere smaak heel mooi begeleid wordt als je de blaadjes eet met een dressing waaraan je honing toevoegt."

Dat wilde planten zoveel mineraalrijker zijn dan gewone planten, komt volgens Laurette doordat wilde planten, in tegenstelling tot de voedingsgewassen, niet zijn doorveredeld. "Ik neem aan dat de processen van veredeling ten koste zijn gegaan van de mineralen en vitaminen gehalten. Daarnaast is veel van de huidige landbouwgrond eigenlijk uitgeput. Er zit weinig meer in aan

sporenelementen. De planten moeten het doen met de kunstmest, voornamelijk stikstof, fosfor en kalium. Dat geldt natuurlijk in veel mindere mate voor biologische en biologisch-dynamische landbouwproducten. Wilde planten zijn de 'vrije vogels', die ongeforceerd hun gang gaan en groeien op de meest uiteenlopende plekken."

### Rijkdom

Op de vraag hoe ze haar toekomst ziet als 'wildeplantenvrouw' antwoordt Laurette dat ze graag op Hof van Twello verder wil gaan met het ontwikkelen van een kenniscentrum voor eetbare wilde planten. Ziet ze de comeback van de wilde planten als haar missie? "Missie is misschien een groot woord, maar ik wil wel heel graag een pleitbezorger voor deze vergeten plantengroep zijn. Het is zonde dat mensen niets meer van wilde planten weten. Het wilde plantenrijk biedt een ongekende rijkdom aan smaak en gezondheid, die gratis en voor niets voor het oprapen ligt. Meestal direct buiten je voordeur!" De laatste jaren ziet ze wel dat meer mensen iets met wilde planten willen doen. Er is veel belangstelling voor haar boek 'Eten en Drinken met Wilde planten' (zie kader).

Een van de keukenmedewerkers komt aangelopen met een houten plank met daarop een nog dampend, geurig brandnetelbroodje. Laurette snijdt het brood en biedt me een plakje aan. Ik ga er even goed voor zitten. Zacht op de achtergrond van de gewone broodsmak proef ik iets heel verrassends, iets groens ... lijkt een beetje op spinazie, maar toch anders ... mmmm lekker! ♡



## Eten en Drinken met Wilde planten

In het eerste deel van haar boek *Eten en Drinken met Wilde planten* beschrijft Laurette 61 in Nederland voorkomende wilde planten en hun werking en toepassing. Het tweede deel van het boek is een kookboek met veel spannende recepten met wilde planten, op maand gerangschikt. Het hele boek is rijk geïllustreerd met mooie foto's. Op een invouwblad aan de binnenkant van de omslag staan de bruikbare plantdelen met foto gerangschikt op hun toepassing in de vorm van bloemen, groenten, kruiden, specerijen, vruchten en zaden. Dit boek is een bijzonder praktische en leerzame gids voor nieuwsgierige mensen die de wereld van de wilde planten willen leren kennen en proeven. Het boek is in 2009 uitgegeven door Hof van Twello en te bestellen via [www.hofvantwello.nl](http://www.hofvantwello.nl) of via [www.florae.nl](http://www.florae.nl). Prijs: € 24,75.