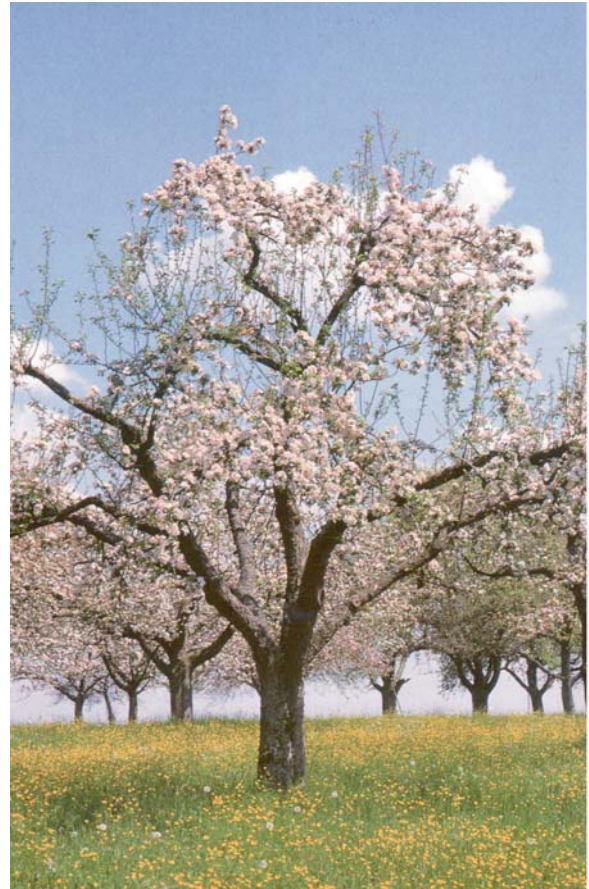


SMUULLEN VAN ONKRUID

Wij fruitliefhebbers zijn vooral gericht op het voortbrengen van smakelijk en, als dat kan, veel fruit. Wij richten de blik omhoog om te kijken of de knoppen zwellen, de bijen vliegen, de vruchtbeginsels dikker worden, de vruchten kleuren, of spreuwen, merels en wespen niet op onze rijpe vruchten loeren... Slechts af en toe kijken we naar beneden: moeten we al met de schoffel of bosmaaier in de weer of kan het nog even wachten.

Misschien vraag je je, na het lezen van deze eerste regels, af waar het in vredesnaam over gaat. Het antwoord is simpel. In onze bongerd groeit vaak van alles dat niets te maken heeft met fruit: onkruid (of ongewenste planten, want dat zijn het eigenlijk). Ja, ja, ongewenste planten. Dat zijn het, tot je dit artikeltje gelezen heeft! Daarna koestert ook jij al dat lekkers!



Dit noemen we onkruid, maar wel erg mooi.

In dit artikel wordt aandacht besteed aan een paar eetbare onkruiden. Van ieder onkruid krijg je een paar recepten zodat je direct na lezing aan de slag kunt gaan. Naast 'lekker' vind je in kruidengeneesboeken vaak nog allerlei andere, medische, toepassingen. Natuurlijk staat het je vrij om dat uit te proberen (en soms met opvallende resultaten!) maar de FRUCTUS is geen medisch tijdschrift en dus lees je daarover niets.

BRANDNETEL (Urtica)

De brandnetel is misschien niet de meest aantrekkelijke plant om mee te beginnen maar hij staat nou een keer vooraan in het eetbare – planten - alfabet. Wie is er nooit in aanraking gekomen met deze prikplant, die eigenlijk helemaal niet prikt?

De brandnetelplant is voorzien van talloze holle haren, buisjes, gevuld met gif (histamine en mierenzuur). Als je de plant aanraakt breekt het buisje af, maakt een piepklein wondje waarna het gif (neem het begrip 'gif' met een korreltje zout) in de huid gespoten wordt. Hoe onplezierig dat voelt weet je waarschijnlijk wel uit eigen erva-



Brandnetels brrr... maar ze kunnen smakelijk en voedzaam zijn.

ring. Je kunt de pijn en de zwelling grotendeels tot helemaal voorkomen door met een gekneusd blad van de weegbree over de prikplek te wrijven. Niet aaien maar stevig wrijven. Om die reden heb ik altijd wat weegbreeplanten op mijn tuin staan: in de houtwal staan veel brandnetels, van daar, maar de weegbree helpt ook bij muggenbeten en ander steek- en prikwerk.

Natuurlijk weet je dat er allerlei vlinders zijn, die de brandnetel gebruiken om hun eitjes op te leggen. Geen brandnetels, geen eitjes en dus geen vlinders. En om nog verder van het eetonderwerp af te raken: brandnetelgier helpt tegen ongedierte en kan als (uitstekende en gemakkelijk opneembare!) meststof gebruikt worden! Brandnetels bevatten veel kalk (er zijn tabletjes te koop met kalk, bereid van brandnetels. Is de kalk uit zuivel moeilijk of niet opneembaar door het menselijke lichaam, brandnetelkalk is dat wel).

Dus die vervelende brandnetel barst van de aardige en nuttige eigenschappen! Je hoeft hem nu niet met 'u' aan te spreken maar iets meer waardering is op zijn plaats!

En wat kun je ermee?

De toppen van de jonge planten kun je bereiden als spinazie en verwerken in een lentesoep. Na het koken is de prik verdwenen. Nou kun je je afvragen: brandnetels klaarmaken als spinazie? Een pak kant en klare spinazie kost nog geen euro, daarvoor waag je je handen en armen toch niet?(handschoenen en lange mouwen helpen perfect tegen het prikken). Maar wat is er lekkerder dan het zelf oogsten in de natuur?

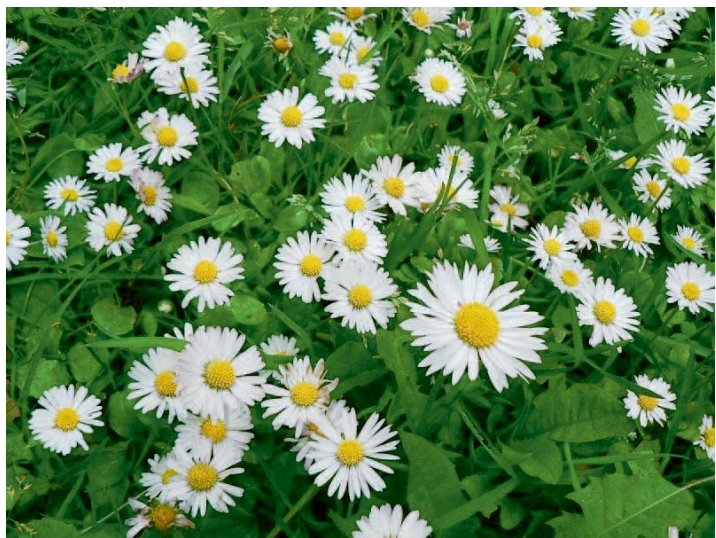


Brandnetelthee

Snij wat jong blad in stukjes, neem 2 tot 3 eetlepels blad (de hoeveelheid is een beetje experimenteren: welke hoeveelheid smaakt het lekkerste) en laat de thee 10 minuten trekken. In natuurvoedingswinkels kun je ook gedroogd brandnetelblad kopen. Zelf drogen kan ook: leg de blaadjes op papier uit de zon. Het blad is droog als het knispert. Bewaar het in goed afsluitbare potten in het donker.

Voordat je grootschalig aan het drogen gaat is het goed om het eerst eens uit te proberen maar dat

had je zelf natuurlijk ook al gedacht!



MADLIEFJE (*Bellis perennis*)

Na de brandnetel het madeliefje, een grotere overgang is nauwelijks denkbaar.

'Made' is een oud woord voor weiland en 'liefje' spreekt voor zich. 'Bellis' betekent mooi (vergelijk het ook met bella en het gepassioneerde "belissima" van de vurige gitarist onder je balkon) en 'perennis' overblijvend.

Waar denken we aan als we dit waarnemen? Aan onze liefste!

Het madeliefje bloeit, zeker als de winters zoel en zacht zijn, eigenlijk het hele jaar maar op zijn mooist zijn ze in de lente, juist omdat het lente is. Ze geven je een opgewekt gevoel en dat kun je na zo'n donkere winterperiode best gebruiken!

Madeliefjes parfum



De bloempjes zijn wit, soms met een vleugje roze, de onderkant is meestal roze. En dan die schattige gele hartjes! De lengte van de steel is min of meer afhankelijk van de groeiplek: in kort gras, waar het licht tot op de bodem valt, zijn de steeltjes kort, in lang gras langer: ze reiken dan naar het licht. Natuurlijk is die lengte niet eindeloos, met 10, zelden 15 centimeter heb je het meestal wel gehad.

Op de grond maken ze een rozetje. Dat is slim, zo houden ze het concurrerende gras een beetje op afstand. Onder de blaadjes van het rozet is het donker. Kiemende zaden en jonge planten hebben licht nodig en dat ontbreekt dus.

Naast de wilde madelief worden er in het voorjaar ook gekweekte planten met veel grotere, vaak dubbele, bloemen verkocht. Als je ze goed verzorgt (regelmatig water met wat mest geven en uitgebloeide bloemen verwijderen) bloeien ze een paar maanden. Soms keren ze terug naar hun roots en worden de bloemen kleiner en enkel.

En wat kun je er mee?

Salades

De bloempjes zijn eetbaar, smaken een beetje naar de lente, en fleuren een bak sla een heel stuk op.

Thee

Van de bloemen en/of bladeren kun je thee zetten. Doe twee theelepels fijn gesneden bloemen – bladeren in een pot en gieter een kwart liter water op. Tien minuten laten trekken, zeven en drinken, eventueel met een beetje honing. Experimenteer een beetje in het begin, misschien vind je drie of vier theelepels wel lekkerder.



PAARDEBLOEM (Taraxacum)

Ook de paardebloem vind je zowat overal en dat komt mooi uit want de bloemen en bladeren zijn smakelijk en lekker! Moet ik nog wat vertellen over de paardebloem? Iedereen kent de plant maar misschien weet je niet dat hij voorspellende gaven heeft. Neem een rijpe pluizenbol, blaas zo hard je kunt en het aantal overgebleven pluusjes is het aantal kinderen of kleinkinderen dat je krijgt. Natuurlijk is de voorspelling niet erg nauwkeurig (maar wel leuk): iedere nieuwe blaas geeft een ander aantal kinderen.

Vroeger, als kind, geloofde je daar toch een beetje in!

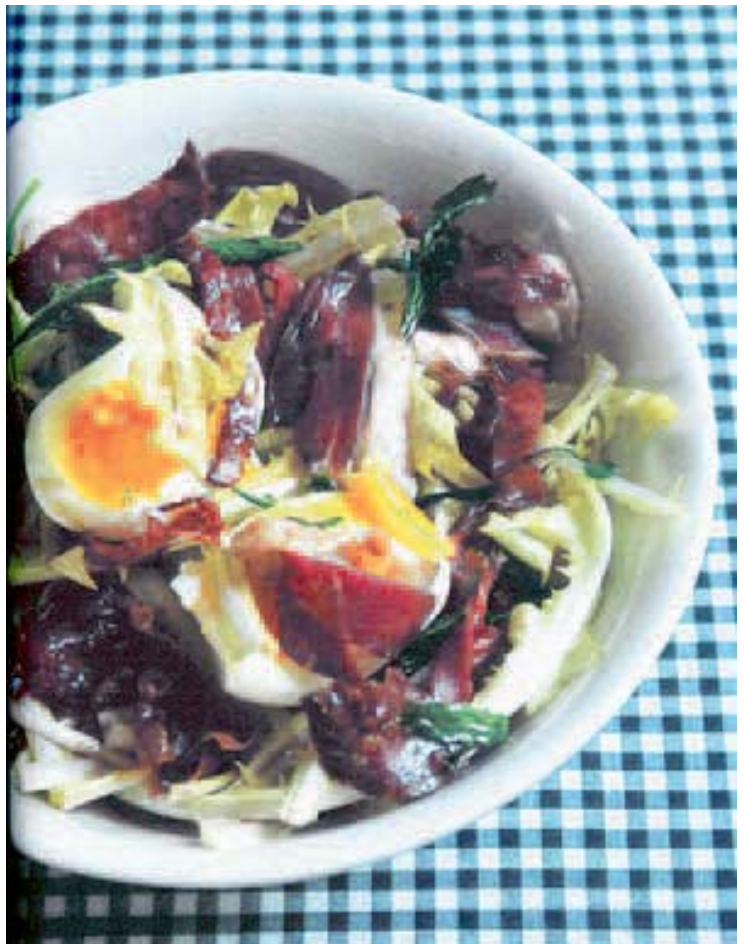
*Paardebloemen, hoe komen ze op de naam.....
jawel hoor, de paarden lusten ze graag.*

De plant maakt lange wortels die moeilijk in zijn geheel te verwijderen zijn. Blijft een stukje zitten dan groeit daar weer een nieuwe plant uit. Paardebloem en witlof zijn familie van elkaar, ze kunnen op dezelfde manier gegeten worden.



Molsla

De witlofkrop is eigenlijk niets anders dan groen blad dat, in het donker door gebrek aan licht, geen bladgroen heeft kunnen vormen. Paardebloemblad, dat in het donker (bijvoorbeeld in een molshoop!) groeit blijft ook wit! Je kunt het op dezelfde manier eten als witlof. Nu kun je alle molshopen nalen in de hoop dat die op een paardebloemplant ligt. Handiger is het om een aantal wortels op te rooien, kwa lengte gelijk te maken en in een emmer met zand te zetten. Geef ze een keer water en doe er een vuilniszak overheen zodat er geen licht bij de wortels komt. Als je de emmer warm zet gaat de 'trek' snel.



Gemengde molsla, smullen maar.

Thee

Oogst een aantal open, gele bloemen. Verwijder het steeltje en de groene blaadjes. Neem drie uit elkaar getrokken bloemen per kop. Giet er kokend water op en laat de thee een paar minuten trekken. Zeef de blaadjes eruit. Langer trekken betekent een (iets) sterkere smaak. Vind je die toch nog wat te flauw, dan neem je een bloemetje extra. Buiten zijn er genoeg te vinden!

ZEVENBLAD (Aegopodium)

Zevenblad is voor veel tuinliefhebbers een echt wanhoopsgewas. De plant maakt lange, bleke ondergrondse wortels en is in staat om zich razendsnel uit te breiden. Dat keurig schoongemaakte perk is na drie weken Ameland of Turkije weer helemaal overwoekerd. Dat verpest na thuiskomst toch een behoorlijk stuk van je fleurige vakantieherinneringen!



De wortel van het zevenblad is verdeeld in stukjes – met – knopen. Ieder stukje met een knoop dat achterblijft in de grond groeit razendsnel weer uit tot een nieuwe plant, vooral omdat je ook nog eens veel concurrenten weggehaald hebt.

Ze storen zich aan weinig, groeien dwars door je allermooiste tuinplanten heen en verknallen bij veel mensen zo een stukje tuinplezier.

Het simpelste is om de planten op een andere manier te gaan waarderen. Eigenlijk zijn het heel mooie bodembedekkers, de bloemen zijn aantrekkelijk voor verschillende insecten en ze houden ander onkruid behoorlijk tegen. Dus ...

Sommige plantenleveranciers leveren een bonte variant van het zevenblad en daar moet je nog flink voor betalen ook. Ik weet niet hoe de plant zich in de praktijk gedraagt (heb, gezien zijn gewone, groene broer, ook geen zin om dat uit te proberen!).

En het zevenblad is ook nog eens eetbaar. Wie weet of je, als je flink door eet, op die manier de plant wat in de hand kunt houden!

Pluk het jonge blad en bereid het als spinazie of leg wat gesnipperd blad op een omelet.

Zijn de bladeren oud en taai? Je weet de oplossing: schoffel het af en wacht tot de nieuwe lichte jong blad weer oogstbaar is. Dat duurt nooit lang!



Een hartigetaart met groenten (zevenblad) bereid.