

HANDBOEK VOOR
WILDPLUKkertjes

ERICA Bakker
Ellen van den Broek

met tekeningen van
Rachelle Klaassen

FONTAINE UITGEVERS

Inhoudsopgave

- 10 Inleiding
- 12 Plukkalender
- 14 Landschappenkaart
- 16 Plukaanwijzingen

VOORJAAR

18 Bloesem- en bloemenfeest

OP ZOEK NAAR: madeliefjes, fluitenkruid, paardenbloemen, vlierbloesem.

DIT MAAK JE ERVAN: paardenbloemenboter, sla met paardenbloemen en madeliefjes, vlierbloesempannenkoeken, vlierbloesemsirop.

NOG MEER OM TE DOEN: fotocollage maken, hoe heet die bloem, bloemenboek maken, bloemenketting en -krans, fluitenkruidfluitje maken, kijken naar dansende dieren, luisteren naar fluitende vogels.

38 Wilde waterkant

OP ZOEK NAAR: lisdodde, munt, look-zonder-look, brandnetel, weegbree.

DIT MAAK JE ERVAN: lisdoddeknabbels, pannenkoeken van lisdoddestuifmeel, muntthee, muntlimonade, fruit met muntsuiker, look-zonder-look-mayonaise, heksensoep.

NOG MEER OM TE DOEN: onderwaterkijker en schepnetje maken, waterdiertjes vangen, rietbootje maken, fakkeltje van een rietsigaar maken, vogelvoer, anti-mug.

ZOMER

66 Zomerse stad

OP ZOEK NAAR: lindebloesem, roos, lavendel, viooltje, kamille, Oost-Indische kers, zevenblad, mieren.

DIT MAAK JE ERVAN: lindebloesemthee, viooltjesazijn, bloemen- en fruitlimonade, bloemenstampotje, gesuikerde bloemblaadjes.

NOG MEER OM TE DOEN: rozenwater maken, lavendelgeurzakjes maken, mierenhotel, je haar lichter maken met kamillethee.

94 Spannend wad en avontuurlijk strand

OP ZOEK NAAR: zeekraal, zeesla, mosselen, alikruiken, oesters, kokkels, scheermesjes, garnalen.

DIT MAAK JE ERVAN: gestoofde zeekraal, komkommer met zeesla, *fruits de mer*.

NOG MEER OM TE DOEN: vissenvoer maken, krabbetjes vangen, garnalen vangen, strandjuttentje, kunst van de kust maken.

120 Op expeditie

OP ZOEK NAAR: bramen, vlierbessen, rozenbottels en sprinkhanen.

DIT MAAK JE ERVAN: bramentaartjes, bramenjam, bramendrinkyoghurt, rozenbotteljam, vlierbessendrank, gefrituurde sprinkhaan.

NOG MEER OM TE DOEN: etiketten maken, anti-vliegnetje, jeukpoeder van rozenbottels.

NAJAAR

146

Schatten uit het bos

OP ZOEK NAAR: tamme en wilde kastanjes, hazelnoten, beukennoten, eikels, spinnenwebben, paddenstoelen, dennentoppen.

DIT MAAK JE ERVAN: gepofte tamme kastanjes, de allerlekkerste chocopasta, beukennootsnoepjes, naaldenthee en hoestsiroop.

NOG MEER OM TE DOEN: eikels zoeken voor de kinderboerderij, fluiten op een eikeldop, poppetjes en beestjes maken van eikels en kastanjes, spinnenwebspiegeltje maken, onder de hoed kijken bij paddenstoelen, dennenbadwater maken, weerstation maken.

172

Zeldzame vondsten

OP ZOEK NAAR: meidoornbessen, walnoten, ginkgonoten, moerbeien.

DIT MAAK JE ERVAN: honing met meidoornbessen, walnootbonbons, dadels met roomkaas en walnoot, ginkgo hartige nootjes, moerbeikwarktaart.

NOG MEER OM TE DOEN: iemand een okkernootje geven, walnootbootje maken, boekenlegger van ginkgobladd.

HELE JAAR

188

Eropuit

Nog meer dingen om buiten te doen.

héél lang
geleden, toen er
nog geen winkels
waren... plukte
iedereen alles
WILD

Plukkalender

Januari	Februari	Maart	April	Mei	Juni
			Brandnetel, blad & toppen		
			Den, jonge dennennaalden		
			Fluitenkruid, steel		
					Kamille, bloem
					Lavendel,
					Lindeboom,
		Lisdodde, stengel			Lisdodde,
			Look-zonder-look, bloem & blad		
			Madeliefje, blad: april-juli, bloem: april-		
				Meidoorn, bloem	
				Moerbei, bloem	
					Munt, blad
				Paardenbloem	
					Roos, bloem
					Viooltje, bloem
					Vlier, bloesem
Weegbree, blad: hele jaar door, uitgebloeide aar met zaad: augustus-september					
			Zeekraal		
				Zeesla	
				Zevenblad	

Juli	Augustus	September	Oktober	November	December
			Beuk, beukenoot		
	Braam				
		Den, dennenappel			
		Eik, eikel			
		Ginkgo, ginkgonoot			
		Hazelaar, hazelnoot			
		Tamme kastanje			
	bloem				
	bloesem				
stuifmeel	Lisdodde, sigaar				
september					
		Meidoorn, bes			
	Moerbei, vrucht				
	Oost-Indische kers, bloem				
	Paardenbloem				
		Roos, rozenbottel			
Riet					
	Vlier, bes				
			Walnoot		

Plukaanwijzingen

1.

Neem je ouders mee als je op pad gaat. Het is gezellig en ze leren je wat veilig is en wat je beter kunt laten staan.

2.

In je eigen tuin (of op je balkon) groeit zeer waarschijnlijk van alles wat eetbaar is. Wel even vragen als je wilt plukken in de tuin van iemand anders!

3.

Als je toch alleen of met vriendjes of vriendinnetjes op pad gaat, laat dan thuis altijd zien wat je geplukt hebt, voordat je het opeet. Er bestaan namelijk ook planten die helemaal niet lekker of giftig zijn.

4.

Pluk liever niet langs drukke wegen, op plekken waar honden worden uitgelaten of plekken waarvan je zeker weet dat er vossen zijn (zie www.natuurbericht.nl).

5.

Een smartphone met internetabonnement is handig om mee te nemen als je iets wilt checken of opzoeken op internet. In het bos is natuurlijk geen wifi.

6.

Pluk geen planten of bloemen waarvan je denkt dat die bespoten zijn met (landbouw)gif.

8.

Pluk met mate en niet meer dan je nodig hebt. Zo zorg je ervoor dat de plant weer kan aangroeien en jij en anderen er volgend jaar weer van kunnen plukken.

10.

En begin alvast maar bakjes, potjes en flesjes te sparen, want die heb je in overvloed nodig om al het lekkers dat je maakt in te bewaren!

7.

Laat paddenstoelen altijd staan. Veel paddenstoelen zijn beschermd en sommige zijn zelfs giftig.

9.

Maak niets kapot en laat geen rommel achter.

11.

Op www.wildplukwijzer.nl kun je op een kaart zien waar je wat in het wild kunt plukken.
Op www.pluktuinen.nl vind je alle pluktuinen van Nederland.
Op www.foodwalks.nl vind je fiets- en wandelroutes, plukplaatsen en recepten.

VOORJAAR

Bloesem- en bloemenfeest

Wanneer de winter voorbij is en de eerste frisse groene blaadjes verschijnen, begint het te kriebelen. Planten en bomen komen in bloei te staan, en het lijkt wel of de natuur zich klaarmaakt voor een feestje.

Bij ons thuis werd er appeltaart gebakken zodra de gouden regen van de buurman in volle glorie onze muur versierde. Lekker op het balkon taart eten en de gele bloemen bewonderen. In Japan gaan alle mensen naar buiten om te kijken naar de kersbomen die roze in bloei staan. In Nederland bestaat zo'n traditie niet, maar een traditie is ook maar een gewoonte waarmee ooit iemand begonnen is. In Amsterdam is de Hortus Botanicus gestart met wat misschien wel een nieuwe traditie gaat worden: 'Lentesneeuw'. Dat is een route langs bloeiende iepen met wervelende zaadjes.

Hoe meer warme dagen er komen, hoe meer bloemen en bloesems je ziet. En op een dag is het zover, dan staan de bermen en weilanden vol bloemen – alsof iemand het buiten helemaal versierd heeft. Dan is het moment daar: naar buiten!

De mooiste bloesem en bloemen vind je in de maanden mei en juni. Welke bloeiende planten en bomen je tegenkomt, hangt af van het weer en waar je loopt.

Meenemen:



plastic zakjes
of tasjes



mesje

of



schaar



camera

of



smartphone



pen



schrift



bloemengids



tas of rugzak met
eten en drinken



PAARDENBLOEM

Een paardenbloem lijkt met al zijn kleine stralende gele blaadjes op een zonnetje. Het is eigenlijk niet één bloem, maar wel honderd bloemen die met een bandje bij elkaar worden gehouden. Elk geel blaadje wordt later een pluizje en de hele paardenbloem één prachtige pluizenbol. De wind waait de pluizen alle kanten op, al kun je de wind best een handje helpen.

De stengel is hol en als je hem knakt, komt er wat wit sap uit. De bladeren groeien onder aan de stengel in een kring op de grond. Ze zien eruit als een pijl met inhammen of een getekende dunne kerstboom. Je kunt zowel de blaadjes als de bloem eten, al smaken ze wel eens een beetje bitter. Het lekkerst zijn de jonge bloemen en blaadjes die je in het voorjaar vindt.

Soms kun je paardenbloembladeren ook in de winkel kopen. Dan heten ze molsla, omdat de bladeren tijdens de groei onder een hoopje aarde bedekt zijn geweest. Precies, net als een mol doet. Die maakt ook een bergje aarde als hij vanuit zijn onderaardse gang naar boven kruipt. De blaadjes van molsla smaken minder bitter. Wij plukken de bladeren zo van de paardenbloem en daarom hebben we er maar weinig nodig. Je kunt de blaadjes eventueel twee uur in water weken, dan worden ze ook minder bitter.



paardenbloemenboter

Je hebt nodig:



15 bloemen van
de paardenbloem



250 gram zachte
roomboter



1 eetlepel
plantaardige olie



snufje zout



snufje suiker



1 eetlepel
citroensap

Je maakt het zo:

1. Was de bloemen en dep ze voorzichtig droog.
2. Trek dan de gele blaadjes van de paardenbloemen.
3. Meng ze door de boter.
4. Doe het zout, de suiker, de olie en het citroensap erbij.
5. Roer alles goed door elkaar.



sla met paardenbloemen en madeliefjes

Dat madeliefje, waarmee we die mooie bloemenkettingen maakten, kun je trouwens ook eten. Blaadjes, knoppen en bloemen – alles is lekker, vooral als ze jong zijn. Samen met de blaadjes en bloemen van de paardenbloem maak je een lekkere sla.

Je hebt nodig:



krop sla



3 eetlepels
olijfolie



snufje peper



snufje zout



1 theelepel
honing



1 eetlepel
citroensap



handjevol paardenbloe-
men en madeliefjes



handjevol blaadjes van de
paardenbloem en madelief

Je maakt het zo:

1. Was de bladeren en bloemen van de paardenbloemen en madeliefjes goed onder de kraan.
2. Haal de krop sla los. Was de slablaadjes en dep de sla en bloemblaadjes droog.
3. Doe de sla en bloemblaadjes in een grote slakom.
4. Meng voor de dressing olijfolie, citroensap, honing, zout en peper door elkaar.
5. Schep de dressing door de sla.
6. Versier de sla met de bloemen.

Je kunt de sla nog lekkerder maken met tomaatjes, ei of noten.

mierenhotel

Je hebt nodig:



20 gevangen mieren



beetje zand of tuinaarde



grote glazen pot met grote opening en deksel



potje, borrelglaasje of schaalpje dat in de grote pot past



priem



lepel



beetje jam, limonadesiroop of suikerwater (1 eetlepel suiker opgelost in beetje warm water)



een paar viooltjes



velletje zwart papier

Je maakt het zo:

1. Doe een laagje zand of aarde in de grote pot. De laag zand moet minstens 6 cm hoog zijn, zodat de mieren gangen kunnen graven.
2. Doe in het potje, borrelglaasje of schaalpje een beetje jam, suikerwater of limonadesiroop. Zet het op het zand in het midden van de grote pot en leg de viooltjes ernaast. Dit is het eten voor de mieren.
3. Schuif de gevangen mieren met een lepel in de pot.
4. Maak met de priem een paar luchtgaatjes in de deksel en doe daarna de deksel op de pot.
5. Maak van het zwarte papier een donkere koker om de pot heen. De mieren denken dan dat ze diep onder de grond zitten en gaan aan het werk.
6. Elke dag haal je het papier weg om te kijken wat de mieren gedaan hebben.



De werkmieren werken hard en je zult al snel nestjes, gangetjes en kamertjes zien. Ook zie je dat ze flink van de jam, limonadesiroop, het suikerwater en de viooltjes hebben gegeten. Vul het bij als het op is. Geef je mieren na een week weer hun vrijheid en zet ze terug op de plek waar je ze gevangen hebt.

bloemen- en fruitlimonade

Voor een feestje of zomaar op een mooie zomerse dag.

Je hebt nodig:



een handjevol eetbare bloemen
zoals viooltjes, rozenblaadjes,
kamille en madeliefjes

Oost-Indische kers of gouds-
bloemen in de tuin? Doe er
maar bij



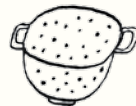
1 citroen,
schoongeboend



een handjevol rood fruit
zoals bosbessen, frambo-
zen, aardbeien of aalbes-
sen



3 takjes verse
citroenmelisse of
munt



vergiet



glazen kan met een
grote opening

Je maakt het zo:

1. Pluk de bloemen zo kort mogelijk van tevoren.
2. Snijd de citroen in de lengte in vieren. Knijp de stukken citroen boven de kan een beetje uit en gooi ze er daarna in.
3. Wrijf de citroenmelisse of munt een beetje tussen je handen, zodat het blad kneust en de geur vrijkomt en doe ze in de kan.
4. Giet de kan vol water en zet hem een uurtje in de koelkast.
5. Was de bloemen en het fruit voorzichtig met koud water in een vergiet.
6. Vlak voordat je de karaf op tafel zet, doe je de bloemen en het fruit erbij.

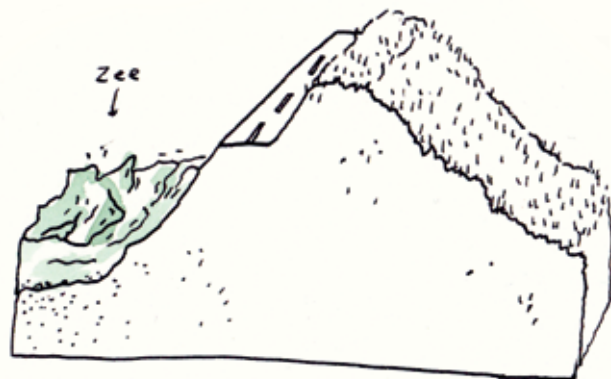
De bloemen- en fruitlimonade ziet er mooi uit. Succes verzekerd!





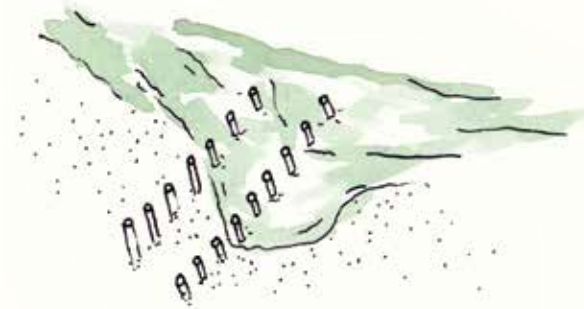
boven aanzicht

slik



zee

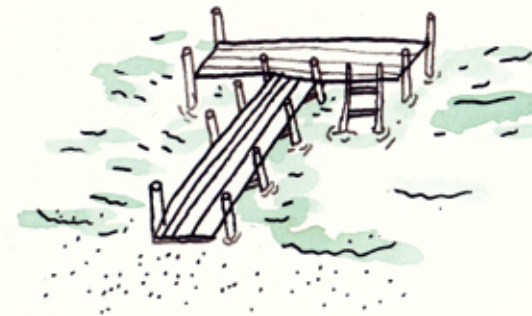
doorsnede zeedijk



palengolfbreker



stortsteen golfbreker



Steiger

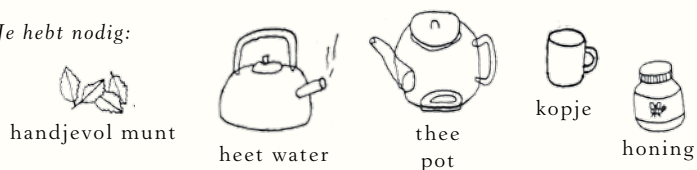
MUNT

Verse munt kun je in een Turkse of Marokkaanse winkel of supermarkt kopen. Maar je kunt munt ook gewoon langs de waterkant plukken, van juni tot en met september. Je hebt een heleboel soorten muntplanten: bosmunt, pepermunt, kruizemunt, groene munt. Ze zien er allemaal weer anders uit. Aan de waterkant vind je, hoe kan het ook anders, watermunt. Die herken je aan de blaadjes die wat behaard zijn, de paarse bloemetjes die een bolletje vormen en natuurlijk aan de heerlijke muntgeur als je een blaadje tussen je vingers wrijft. Soms ruik je de watermunt al voordat je de plant ziet. Pluk wat steeltjes met blaadjes. Een handjevol is al genoeg.

muntthee

Waarom drinken mensen in warme landen zoveel thee? Als het warm is, moet je veel drinken. Koude dranken verkoelen je lichaam, maar je lichaam moet daarna weer hard werken om het op de goede temperatuur te krijgen. En daar krijg je het dan weer warm van. Dus kun je maar beter als het warm is, iets warm drinken. En waarom drinken mensen dan hete muntthee? Omdat er muntolie in zit, en die zorgt ervoor dat de thee net zo verkoelend werkt als een koud drankje. Maar je lichaam hoeft daarna niet weer hard te werken.

Je hebt nodig:



Je maakt het zo:

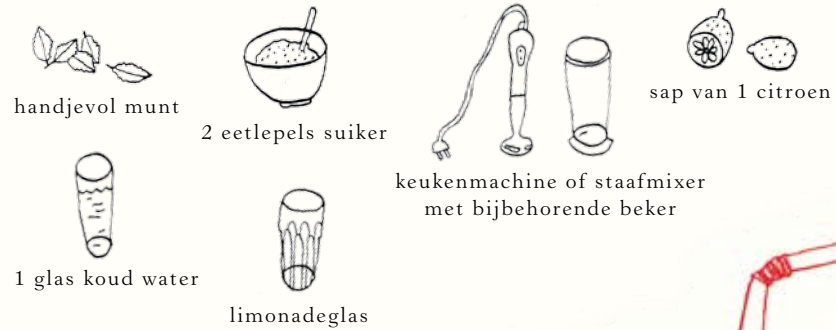
1. Stop de munt met steeltjes en al in de theepot.
 2. Giet er kokend water op en laat het 5 minuten trekken.
- Als je zoete thee wilt, is honing erg lekker in de muntthee.



muntlimonade

Wil je toch liever iets kouds op een warme dag?

Je hebt nodig voor 1 glas limonade:



Je maakt het zo:

1. Doe muntblaadjes, suiker, citroensap en het water in de keukenmachine.
2. Laat het mengsel kort draaien en klaar is je limonade.



fruit met muntsuiker

Lekker bij bijvoorbeeld verse ananas of aardbeien.

Je hebt nodig:



Je maakt het zo:

1. Scheur de muntblaadjes in stukjes en doe ze samen met de suiker in de vijzel.
2. Wrijf de munt met de stamper, totdat de munt stukgaat en zich mengt met de suiker.
3. Schep de muntsuiker door of over het fruit.

Als je jezelf echt wilt verwennen, kun je het toetje afmaken door er slagroom of Griekse yoghurt bij te doen.



ROZENSTRAUK

In heggen en struiken, in tuinen, op balkons, tegen de muur klimmend; overal kun je rozen tegenkomen. Alleen in het wild bestaan er al veel soorten, en deze plant wordt ook nog eens in allerlei variaties gekweekt. Je herkent de roos aan zijn mooie bloemen: ze zijn er in allerlei kleuren. De bloemen groeien alleen of in trossen, er zijn grote en kleine rozen. De meeste rozen hebben stengels met stekels. De wilde, niet gekweekte roos heeft eenvoudige bloemen. De bloemen van de gekweekte roos hebben veel bloemblaadjes, waardoor ze er dik en gevuld uitzien. Heel mooi, maar niet per se wat wij zoeken. Wij zoeken de geurende roos. Het zijn vaak de ouderwetse en wilde soorten rozen die het sterkst ruiken. Je moet dus weer je neus achterna.

Misschien vind je jouw geurende roos in de tuin van iemand die je kent, of zomaar in een plantsoen bij je in de buurt. Kies niet de jonge bloemen, maar de bloemen die al een blaadje verloren hebben. Die zijn geuriger. Je hoeft alleen de blaadjes mee te nemen. Zie je dat er bij de bloemen die alle blaadjes al kwijt zijn een groenrode ronde of peervormige knol groeit? Dat is de rozenbottel. Goed onthouden, want in het hoofdstuk 'Op expeditie' lees je er meer over.

rozenwater

Houd jij er ook zo van om met de geurtjes van je vader en je moeder te experimenteren? En is dan vaak wat je aan het eind gemixt hebt een stinkende heksensmurrige geworden? Met dit recept maak je een echt parfum. Leuk voor jezelf, maar ook leuk als zelfgemaakt cadeautje waarmee je iemand kunt verrassen. Je hebt dan sterk geurende rozen nodig. Gebruik niet de rozen van de winkel, die zijn gekweekt en vaak bespoten. Ga er zelf op uit om ze te plukken, dan zijn ze schoner en ruiken ze lekkerder.

Je hebt nodig:



Je maakt het zo:

1. Zorg dat alle flesjes en hulpmiddelen schoon zijn, anders bederft het water sneller.
2. Kneus de rozenblaadjes, door de blaadjes in je handen een beetje samen te knijpen. Zo geven ze hun geur aan het water af.
3. Doe de rozenblaadjes, de rozenolie en het afgekoelde gekookte water in de fles.
4. Schud een beetje en zet de fles weg op een donkere en koele plek.



5. Een week lang moet je elke dag de fles even schudden.
6. Na een week schenk je boven een kom de inhoud van de fles door de koffiefilter of het pantykousje. De blaadjes blijven daar dan in achter en je houdt een heerlijk geurend water over. Nu kun je dit rozenwater met de trechter in de kleinere flesjes doen.

LAVENDEL

Nog zo'n heerlijk geurende struik die je veel in plantsoenen en tuinen ziet. Oorspronkelijk komt de plant vooral voor in het zuiden van Europa. De laatste jaren is hij veel aangeplant in Nederland. De plant houdt van warmte, en in de stad is het altijd warmer dan op het platteland. Dat komt doordat de zon de stenen opwarmt en de stenen stralen die warmte weer uit. Vandaar dat de lavendel het zo goed doet. Het is een grijzige stuik met blauwgroene, smalle bladeren met randen die opgerold lijken. De paarsblauwe, kleine bloemen groeien in smalle trossen. Het zijn lipbloemen: de bloemblaadjes zijn samengegroeid tot een soort mondje, met een boven- en een onderlip. Wil je zeker weten dat het lavendel is? Neem een bloemtros tussen je vingers en wrijf even. Als je vingers nu heerlijk ruiken, dan weet je dat je goed zit.

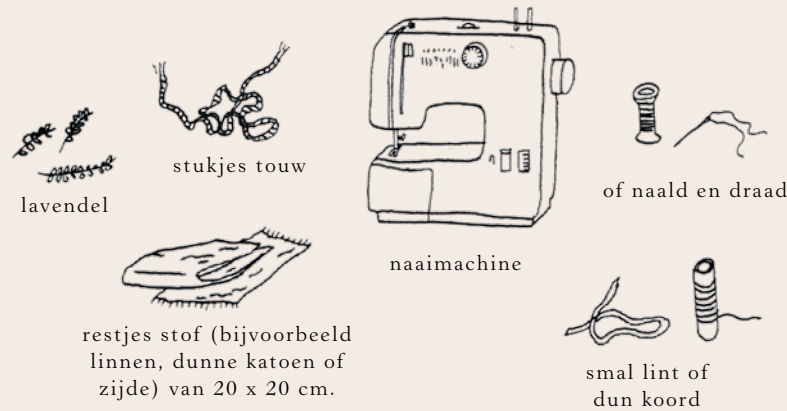
de stengel is doorgesneden
om op de bladzijde te passen.
de stukken waar een kruisje
bij staat, horen aan elkaar.



geurzakjes met lavendel

Wil je lekker ruikende sokken? Of een goede afleiding voor die muffe geur die in je kamer hangt, omdat je hem eigenlijk moet opruimen? Dan zijn deze geurzakjes een goed idee. Je kunt ze natuurlijk ook als cadeautje aan je moeder of oma geven, voor in haar linnenkast.

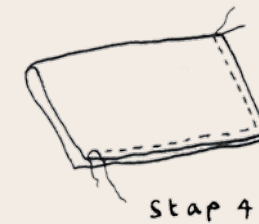
Je hebt nodig:



Je maakt het zo:

1. Pluk of knip de lavendel met steel en al.
2. Maak er met een touwtje dunne bosjes van en hang die op een warme droge plek in huis een week te drogen. Je gebruikt straks alleen de gedroogde bloemetjes.
3. Neem een lapje stof en vouw het dubbel, met de goede kanten op elkaar. Nu zijn er twee open korte zijden, en één open en één dichte lange zijde.
4. Naai één korte en de lange open zijde op 1 cm van de rand dicht.

5. Draai het zakje binnenstebuiten en vul het met de gedroogde lavendelbloemetjes. Doe het zakje niet helemaal vol en maak het met een lintje of koordje dicht.
6. Wrijf het zakje tussen je handen zodat de geur van de lavendel vrijkomt. Dit kun je later, als je zakjes hun geur verliezen, weer doen, zodat de geur opnieuw vrijkomt. Maar op een gegeven moment is het echt op en zul je weer nieuwe lavendel moeten zoeken.



VLIERBESSEN

Weet je nog hoe de vlier er in de lente uitzag? Zo'n boom met van die prachtige bloemschermen? Aan het eind van de zomer is er op de plaats van ieder bloemetje een bes gekomen. In plaats van een bloemenscherm heb je nu een tros bessen. Eerst zijn ze hard en groen, en zien ze er niet lekker uit. En dat is maar goed ook, want groene vlierbessen zijn zelfs een beetje giftig. Pas als de stelen rood kleuren en de bessen zwartrood, dan kun je ze tot jam of sap verwerken. Maar wel eerst koken, rauw zijn ze helemaal niet lekker!

Vroeger geloofde men dat een vlierboom je beschermt tegen bliksem-inslag, heksen en andere narigheid. Niet zo gek, want veel delen van de vlierboom werden gebruikt als middeltjes bij kwalen. Daarom kom je ze vaak bij oude huizen tegen.

De vlierbessen groeien aan trossen. Je knipt met een schaar de hele tros eraf. Kies de trossen met zo veel mogelijk zwartrode bessen. Een enkel groen besje is niet erg, maar aan een tros groene bessen heb je niets, die kun je niet gebruiken. Je kunt ze verzamelen in een plastic tasje.

antivliegtakje

Heb je last van vliegen? Speld dan een vliertakje op je pet of hoed. Vliegen houden hier niet van en blijven in ieder geval uit de buurt van je gezicht.

