

Koken met wilde kruiden

Koken met wilde kruiden

Susanne Hansch - Elke Schwarzer



DELTAS

INHOUD

ONKRUID BENUTTEN 7

- Onkruid of wild kruid? 8
Recepten uit de hele wereld 12

KRUIDEN EN RECEPTEN 19

Akkerkool 20

- Akkerkoolmuffins met feta 22
Bulgur met akkerkool 22

Grote brandnetel 24

- Brandnetelballetjes 26
Gerstsoep met brandnetels 26

Dovenetel en gele dovenetel 28

- Groene 'gnocchi' 30
Gebakken rijst met dovenetels 30

Grote ereprijs 32

- Koolrabi-perensalade met ereprijs 33

Canadese guldenroede 34

- Guldenroedeschotel 36
Ijsthee met guldenroedebloesem 36

Herderstasje 38

- Haringsalade op een bedje van herderstasje 39

Klein hoefblad 40

- Frittata met hoefbladknoppen 42
Griekse hoefbladbolmades 42

Hondsdrاف 44

- Raita met hondsdrاف 46
Botersaus met hondsdrاف en citroen 46

Extra – lentemix recept:
Flammkuchen met wilde
kruiden 48



Extra – zomermix recept:
Camembert-spread 49



Hop 50

- Hoptoppensalade met bierdressing 52
Spaghetti met hoptoppen 52

Witte en rode klaver 54

- Rodeklaverrisotto 56
Klaverbloemendrank 'Surprise' 56

Klaverzuring 58

- Rauwe aspergesalade met klaverzuring 60
Bagels met crème van klaverzuring en tonijn 60

Kleefkruid 62

- Bloemkoolcouscous met kleefkruid 63

Kaal en harig knopkruid 64

- Komkommer met knopkruid 66
Gevulde tomaten met quinoa en knopkruid 66

Look-zonder-look 68

- Aardappelen met look-zonder-lookzaad 70
Scherpe look-zonder-lookroom 70

Madeliefje 72

Eieren met madeliefjes – oeufs cocotte 74

Madeliefjeszout 74

Wilde marjolein 76

Champignonsalade met marjoleindressing 78

Rode pesto met marjolein 78

Melganzenvoet 80

Melganzenvoetsalade met gerookte zalm 82

Pannenkoeken met melganzenvoet

en gorgonzola 82

Gewone melkdistel 84

Melkdistel met borlottibonen 86

Zomerse salade met melkdistel en tomaat 86

Extra – herfstmix recept:

Wilde gomasio 88

Pompoenhummus met wilde gomasio 88

Extra – wintermix recept:

Colcannon met wintergroen 89

Geel nagelkruid 90

Gekaramelliseerde appels met nagelkruid 91

Nagelkruidpoeder 91

Paardenbloem 92

Paardenbloemsalade met ei

en knoflookcroutons 94

Paardenbloemantipasti met bacon 94

Gewone raket 96

Koolsla met raket en cashewmayonaise 98

Rakettabouleh met cranberry's 98

**Gewone smeerwortel 100**

Linzen met smeerwortel 102

Smeerwortelknoppen met

kruidenkaaskorstje 102

Gewoon speenkruid 104

Mozzarella met vijgen en speenkruid 105

Middelste teunisbloem 106

Crackers met teunisbloemzaad 108

Teunisbloemwortels en champignons

in wijnsaus 108

Vogelmuur 110

Bechamelaardappelen met vogelmuur 112

Beignets van maispolenta met vogelmuur 112

Grote, smalle en ruige weegbree 114

Gegratineerde weegbreegnocchi 116

Zoete aardappelen met weegbree 116

Winterpostelein 118

Winterposteleinsalade met

dadelvinaigrette 119

Zevenblad 120

Courgetteschotel met zevenblad 122

Aardappelsalade met zevenblad 122

REGISTER 125



ONKRUID BENUTTEN

Haal meer uit de wilde woekeraars in je tuin! Omdat die vervelende onkruiden er toch zijn, is het een goed idee om ze ook in de keuken te gebruiken.

ONKRUID OF WILD KRUID?

Het woord 'onkruid' is tegenwoordig een beetje in ongenade gevallen en heeft een vervelende bijklank gekregen. Wild kruid klinkt misschien beter, want dit woord brengt geen oordeel met zich mee.

En toch dekt het aloude begrip 'onkruid' meestal wel de lading. De vele wilde planten die ongevraagd onze tuinen binnenkomen, zijn in de meeste gevallen ongewenst en het is een heel karwei om ze te verwijderen. Zowel in de groentetuin als in de vasteplantenborder concurreren ze met 'gewenste' planten om licht, water en voedingsstoffen. Vaak moeten veel soorten ook het veld ruimen omdat ze gewoon niet mooi genoeg zijn – of bekijk jij gewone raket soms met grenzeloze bewondering? Maar niet alleen de onopvallende vertegenwoordigers van de inheemse flora hebben het vermogen onkruid te worden. Ieder voorjaar honderden esdoornzaailingen uit de borders wieden, bijvoorbeeld, is heel veel werk. Hoewel we de volgroeiende boom moeten respecteren, willen we toch liever geen bos in de tuin. Planten die op zichzelf mooi zijn, zoals de familie van de wederik (*Lysimachia*), kunnen zich ongegeneerd uitbreiden en andere planten verdringen. Ook zij kunnen dus onkruid worden, hoewel wij ze toch vrijwillig in de tuin hebben gehaald en het onze eigen schuld is.

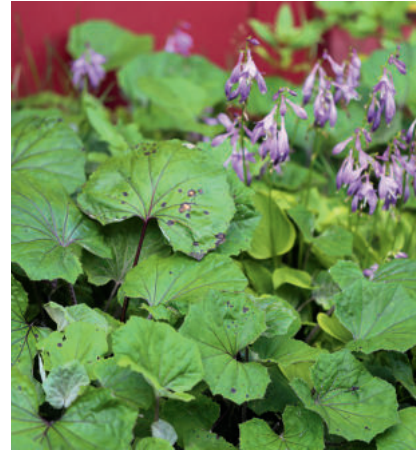
Veel planten uit de categorie 'geesten die ik zelf heb opgeroepen' zien er mooi uit, zodat we ze eerst graag hun gang laten gaan, tot we ze in alle hoeken van de tuin weer aantreffen. Dat geldt bijvoorbeeld voor het gewone speenkruid en de zilverbladige gele dovenetel. Sommige planten – denk aan de mooie Canadese guldenroede – krijg je misschien wel als cadeautje van goedbedoelende tuinvrienden, omdat ze naar men zegt een bewijs zijn van de groene vingers van de eigenaar. Maar al deze woekeraars hebben één ding gemeen: het kost veel energie en stress om ze enigszins binnen de perken te houden.

Het geheim van hun succes

Wat maakt onkruid eigenlijk zo succesvol? Hoe lukt het de plantjes toch om tussen de vaste planten zo groot te worden, terwijl al onze pogingen om op diezelfde plek stokrozen of akeleien te zaaien jammerlijk falen? Aan de ene kant heb je de wortelonkru-



Een haagwinde wikkelt zich handig om een grote kaardenbol.



Klein hoefblad probeert het naast hosta's als sierbladplant in de voortuin.

den. Zij hebben een groot voordeel: de moederplant heeft het ergens naar haar zin en stuurt – bijvoorbeeld omdat de burens toestaan – uitlopers door de vasteplantenborder. Goed verzorgd door de ondergrondse navelstreng verdringen de nakomelingen onze tuinplanten. Haagwinde en zevenblad zijn voorbeelden van deze strategie. De haagwinde kan wel een paar meter over de grond kruipen tot hij heeft besloten waar hij tegenop wil klimmen. Dat maakt het heel moeilijk om het epicentrum van de woekeraar te vinden.

Andere, vooral eenjarige soorten, wachten geduldig tot de grond wordt omgespit en ze het daglicht zien. Het zijn ware opportunisten en ze bedekken ieder kaal stuk grond als krachtige pioniersplanten – ze zijn ook dol op net aangelegde vasteplantenborders of groenteperken. De zaden kiemen direct razendsnel en hebben het terrein veroverd voordat de gezaaide groenteplantjes aanspraak kunnen maken op de ruimte. Ze gebruiken al hun energie voor de voortplanting: omdat ze eenjarig zijn hoeven ze immers niet in de toekomst te investeren, terwijl de meeste groentesoorten twee- of meerjarig zijn en een goed wortelstelsel nodig



De klimmende heggenrank is niet eetbaar, maar zijn meterslange ranken kunnen worden gebruikt om vaste planten mee op te binden.

hebben – denk aan wortel, snijbiet, topinamboer of ui. Melganzenvoet is zo'n veroveraar.

Veel onkruiden zijn opvallend goed bestand tegen milieuomstandigheden. Of het nu tussen de voegen van bestrating is of in het groenteperk, in de zon of lichte schaduw, vaak zien we dezelfde soorten opduiken. Op een optimale standplaats groeien ze uit tot prachtige planten, minder fortuinlijke exemplaren aan de rand van de weg zijn weliswaar heel klein, maar kunnen zich wel voortplanten. Akkerkool en knopkruid zijn zulke transformatiekunstenars.

Nuttige woekeraars

Ondanks al het werk dat ze ons bezorgen, hebben onkruiden ook enig nut. Ze dienen als voedsel voor insecten, voorkomen bodemerosie, geven de grond schaduw en maken hem los of verrijken hem met voedingsstoffen. Veel soorten die vanzelf in onze tuin terechtkomen zijn indicatoren. Ze groeien bijvoorbeeld alleen op grond met veel voedingsstoffen of eerder op kariger standplaatsen. Andere geven aan dat de bodem verdicht is. Zo kunnen we zonder bodemtests heel gemakkelijk alleen door te kijken naar de spontaan groeiende flora ontdekken hoe het is gesteld met de grond in onze tuin. Als er brandnetels groeien, is dat bijvoorbeeld een aanwijzing dat we niet nog meer stikstof door de grond moeten werken.

Verrassend veel planten die de tuin op eigen initiatief veroveren, zijn heel geschikt als wilde groente – wat een onbetaalbare bonus! Omdat het groene spul toch al in grote hoeveelheden beschikbaar is, is het logisch om het ook in de keuken te benutten. De voordelen liggen voor de hand: zonder veel moeite en verzorging groeien er eetbare planten in onze tuin. Terwijl we veel moeite doen voor onze groente en ze tegen allerlei vretende vijanden moeten beschermen, raken slakken de spontaan groeiende flora meestal niet aan. Deze planten zijn robuust en gezond. Bovendien zijn ze altijd binnen handbereik om in de keuken te gebruiken – verser en vitaminerijker kan niet. Ook qua smaak hebben wilde kruiden het een en ander te bieden dat niet in de supermarkt te koop is: de smaak van hondsdrif is bijvoorbeeld uniek en verse hoptoppen zijn voor geen geld te vinden.

We kunnen veel onkruiden dus gewoon eten en ze daardoor gelijktijdig ook effectief met mes en vork in plaats van een onkruidsteker in toom houden. Dit boek gaat over de vele nuttige planten in de tuin. Als we ze eenmaal hebben geproefd, geven we onze favoriet vast en zeker een eigen plekje in de border of we zaaien hem zelfs doelbewust uit. Misschien bestempelen we ze na het koken ook niet meer als onkruiden?

Het eetbare herkennen

In dit boek hebben wij soorten bij elkaar gezet die je gemakkelijk kan identificeren, hetzij door de geur, door hun unieke uiterlijk of door aanraking – hoewel dat pijn kan doen zoals bij de brandnetel. Ervaren tuinbezitters kennen hun pappenheimers door de jarenlange sisyfusarbeid waarschijnlijk heel goed, beginners kunnen hier planten vinden die geen giftige dubbelgangers hebben en zich gewillig laten herkennen.

Als er toch enkele soorten zijn die op elkaar lijken, zoals kaal en harig knopkruid, dan zijn ze beide eetbaar. Onder de schermbloemigen, die veel giftige vertegenwoordigers hebben, is het zevenblad een van de weinige gemakkelijk te herkennen soorten, in tegenstelling tot fluitenkruid dat kan worden verward met de in de tuin vaak voorkomende hondspeterselie. Als je in plaats van dovenetel per ongeluk woekerende bosandoorn plukt, dan is dat niet erg want ook die is eetbaar maar ruikt sterker. In geval van twijfel moet je heel goed kijken: hoe zijn de blaadjes gerangschikt, hoe is de beharing van blad en stengel, hoe zitten de bloemen aan de steel – en verschijnen ze voor of gelijktijdig met het blad? Geuren de blaadjes als je ze tussen de vingers wrijft of branden ze misschien?

Alle in dit boek beschreven planten hebben gemeen dat er slechts zelden te weinig van zijn als je ze eenmaal in de tuin hebt – alleen al door hun charme onderscheiden ze zich van tere tuingewassen of meer gevoelige wilde planten.

Zo fraai kan spontaan groeiende flora zijn: vogelwikke groeit samen met kamille.

