



# Wild Plukken

Tekst en foto's: Hanneke van Vuure

De vanzelfsprekendheid waarmee je vroeger van je moeder of oma leerde welke planten eetbaar of bruikbaar zijn ken ik een heel klein beetje. Ik ging als klein meisje vlier plukken met mijn moeder waar ze siroop van maakte. We plukten bosbessen en bramen en raaptten noten. Ik ben eens, nog heel klein, van mijn fiets gevallen tijdens een bramenpluk-uitje, wat een angstaanjagende combinatie van bloedrood sap en open knieën opleverde - en huilen natuurlijk. Maar de meeste herinneringen aan dat plukken zijn heel gelukkig. En een diepe bewondering voor mijn moeder, die dat toch allemaal maar wist.

Het vlierrecept heb ik van mijn moeder overgenomen, ik vind plukken nog steeds heel leuk.



Of het wel gezond is vraagt een bezorgde buurvrouw, of ik er geen kwetsbare planten of kwetsbare gebieden mee verniel vraagt een bezorgde natuurliefhebber, of ik niet per ongeluk giftige planten pluk vraagt een vriendin. Zelfs mijn eigen lieveling, opgeleid als biologisch boer, slaat de schrik om het hart als ik hem weer iets uit het wild voorzet. Wat de boer niet kent...

Aan paddenstoelen waag ik me niet, daar weet ik te weinig van. En aan zeldzame soorten uiteraard ook niet. Zo las ik dat mannetjesorchis (orchis mascula) een heel geliefde plant was om te eten. Vooral in het oosten, zoals Turkije, maar ook in Engeland waar de wortel tot een drankje werd verwerkt met naar verluidt een werking als afrodisiacum. Saleph, heet de drank in Turkije, in Engeland Saloop. Spannende plant, maar die laten we maar staan gezien z'n zeldzame voorkomen.

Veel van de planten waar je iets lekkers mee kunt maken zijn vrij algemeen, makkelijk te herkennen en worden soms zelfs gezien als onkruid. Het bekendste voorbeeld is

wel zevenblad. Ooit door de Romeinen meegenomen als een smakelijke bladgroente, nu bekender als onkruid dan als avondeten.

Het bezwaar dat eten uit het wild veel tijd kost, daar geloof ik niet zo in. Ik ga wandelen en pluk onderweg. Het plukken of rapen is voor mij deel van de ontspanning. In Tolstoi's Anna Karenina plukt een oude boer zelfs tijdens het maaien met de zeis. Paddenstoelen voor zijn vrouw, een wilde gladiool eet hij zelf op.



Dit zieke egeltje vond ik tijdens het plukken, het is niet in de pan beland.

### Pluktips

Waar pluk je? In de groentetuin kun je er van uit gaan dat er niemand over je sla heeft geplast, in het wild is dat wat lastiger. Ik pluk maar niet in drukbezochte uitlaatgebieden en niet vlak langs een pad. Planten die vlak langs wegen en in bermten staan sla ik ook over.

Ik pluk altijd maar een paar bladeren van een plant, op plekken waar meer exemplaren staan. Meestal met een schaar of mes,

zodat ik niet per ongeluk de hele plant de grond uit trekt. Op de fiets zie ik af en toe iets in een veldje waar ik later graag nog eens voor terug kom. Te voet, want plukken op de fiets is (denk maar aan dat bramenongeluk) geen aanrader.

Wilde planten kun je over het algemeen slecht bewaren. Hoe sneller je ze bereidt, hoe meer smaak en kraak er nog in zit. Met uitzondering van noten natuurlijk. Ik heb een paar keer een bosje laten verlep-pen tot geurloos slap groen, tegenwoordig maak ik meteen klaar wat ik pluk.

In een tas kun je prima noten vervoeren, maar bladeren, bloemen en paddenstoelen raken dan snel geplet en gekneusd. Ik gebruik er mandjes of korfjes voor. De ideale verza-

melmand moet ik nog vinden. Een ouderwetse weitas half mand, half canvas komt het dichtst in de buurt.

### Halfwilde en wilde pesto

In Duitsland kun je daslook zelfs her en der op de groenteafdeling vinden. Daar maken ze er baer-

bord, een onfortuinlijke eend die 's middags onder mijn auto kwam en 's avonds uit de oven. Lekker met daslookpesto.

### Het nieuwe plukken

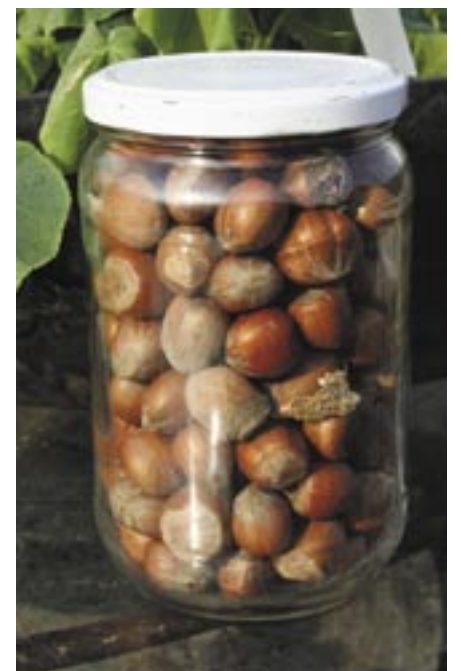
Je kunt weer op een feestje aankomen met je zelfgemaakte vlierbloesemlimonade. Plukbossen, Transition towns, eetbaar landschap, veel stadsmensen zijn op zoek naar een nieuwe relatie met de natuur. Het is niet de eerste heropleving sinds het verstedelijken van de samenleving. Rond oorlogen en tijdens voedselschaarste leefde de belangstelling voor eten uit het wild om praktische redenen op. In de jaren



lauchpesto van. Dat is pas lekker! Daslook is in Nederland beschermd, plant het komende herfst dus vooral in je eigen tuin, want wild plukken mag niet.

De pesto maak je met een stevige hand daslookblad, een half kopje gepelde walnoten en een beetje pecorino van het blok geraspt, olijfolie en eventueel een beetje zout. Het geheel goed klein hakken met een zwaar mes of een wiegenmes (eigenlijk onontbeerlijk).

Afgelopen week had ik onverwacht ook een stukje echt wild op mijn



'70 lokte de romantiek van het zelfvoorzienend leven.

Ik vind het erg leuk dat er zoveel nieuwe ideeën en plannen opkomen. Maar ik hoop wel dat mensen de plukbossen en google maps met vindplekken beschouwen als pluk-oefening en dat ze daarna met een goede gids (boek of mens) zelf op avontuur gaan. Want naast de tevredenheid die bij oogsten hoort is er bij het wildplukken nog een vleug avontuur, een vrijheid. De verrassing om die bos bramen tegen te komen of in een stil veld bij de rijpe notenboom te staan. Iets wat je zo maar voor niets krijgt, zonder er eerst acht uur per dag voor te wer-

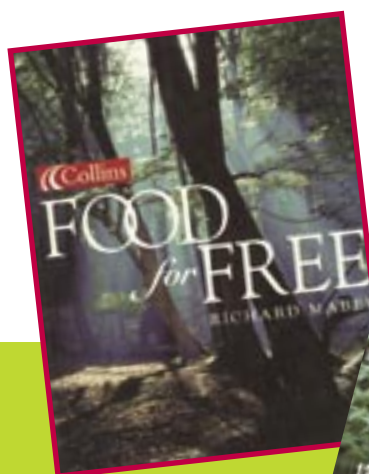
ken, zonder geld te hoeven pinnen of een tl-verlichte supermarkt voor in te lopen. Zelfs zonder dat je je computer ervoor aan hoeft te zetten. Struinen, ontdekken, jagen, een hand bramen en een teiltje vlierbessen. Vrolijke onafhankelijkheid in een gebutste emmer of een rieten mandje.

Hanneke van Vuure is ontwerper van tuinen en speelplekken, hovenier en lid van Wilde Weelde. Ook zit zij in de redactieraad van Wilde Weelde. Email: [info@hetwildeland.nl](mailto:info@hetwildeland.nl)



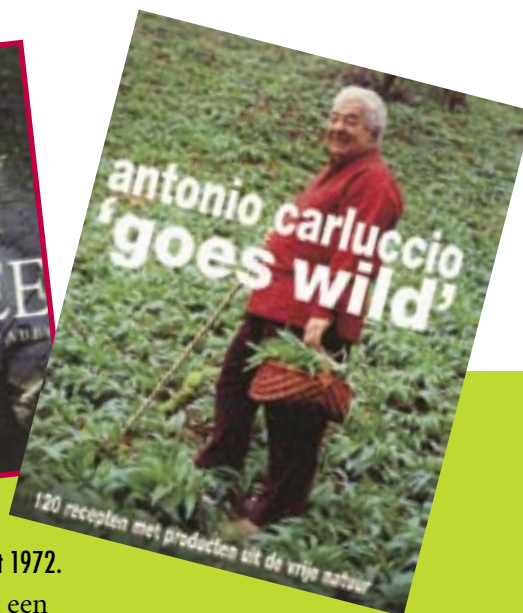
### **The Wild Foods of Great Britain van T. Cameron uit 1917**

Een mooi en zeer ouderwets boek, naast recepten voor wilde planten ook tips voor het bereiden van onder andere eekhoorn, kikker en egel, daardoor geen goed kinderboek. Geschreven tijdens de eerste wereldoorlog om in geval van voedselschaarste zelf nieuwe bronnen aan te boren. In de jaren '70 is het heruitgegeven voor 'zelfvoorzieners'.



### **Food for Free van Richard Mabey uit 1972.**

Alleen plantaardig eten, met een afdeling paddestoelen en een relatief groot stuk over zee- en zeereepplanten. In de laatste Engelse uitgave gerangschikt naar seizoenen, wat het verzamelen makkelijker maakt. Het boek was een groot succes en is vele malen herdrukt en ook in het Nederlands vertaald. Het boek werd in recensies 'The bible of edible wild Foods' genoemd. Een heerlijk boek om mee op pad te gaan, met praktische informatie en leuke historische achtergronden. Maar als je er mee wilt koken dan blijven de recepten een beetje achter. Veel meer dan stoven met boter zit er vaak niet in.



### **Antonio Carluccio goes wild uit 2001.**

Heerlijke, vooral Italiaanse recepten met smakelijke foto's, goede tips en persoonlijke details. Al ben je niet van plan ooit iets uit het wild te eten, dan nog is het een heerlijk boek. Het bevat recepten die alle vooroordelen over smakeloze natuurhapjes wegvagen. Mostarda di rafano e lamponi (mierikswortel en frambozen relish) of risotto con porcini (risotto met eekhoorn-tjesbrood), dit is een echte kok. Het plezier dat Carluccio in het plukken en bereiden heeft is aanstekelijk.