

## Over warmoezerij en wilde planten (deel 5)

In deze rubriek worden planten behandeld die vroeger als groente gekweekt werden, in onbruik raakten maar inmiddels keert het tij en worden ze door liefhebbers opnieuw gewaardeerd vanwege hun bijzondere smaak.



Tekst: Johan Heirman

Wat een luxe zou het zijn, mochten wij gras kunnen eten, en al het onkruid dat in onze moestuin welig tiert. Dan hoefden we al die moeite niet te doen er soorten te planten die we lekkerder en verteerbaarder vinden. Zou dit die rage van het eten uit de natuur kunnen verklaren? Of heeft dat veeleer te maken met een door angst en doemdenken aangewakkerde survivalgekte? Ik vrees dit laatste. Wat hier ook van zij, met Zevenblad komen we dichterbij het ideaal van het eetbare onkruid. De brandnetel niet te na gesproken misschien. Daar moeten we het nog eens over hebben, maar die prikt.

Met zijn friscgroene blad en de witte schermen is het zevenblad best wel een mooie plant, maar het heeft de neiging te gaan woekeren. Daardoor is het bij de meeste tuiniers wel bekend, zij het niet in goede zin. De meeste schermbloemigen zijn tweejarigen die in het eerste jaar een rozet vormen, een reserve aanleggen in een penwortel, in het tweede jaar bloeien en zaad maken en vervolgens afsterven. Zevenblad daarente-

gen gaat 's winters volledig ondergronds en is doorlevend, dank zij de overvloedige rhizomen waarmee het zich vegetatief snel kan uitbreiden. Het heeft een voorkeur voor licht beschaduwde, vochthoudende, maar niet kletsnatte, voedselrijke minerale bodem met milde humus en houdt van wat bodemgewoel. Op veengrond groeit het alleen als die vermengd is met zand of klei. De voedselrijkdom kan natuurlijk

zijn, of door de mens veroorzaakt. Een goed voorbeeld van dat laatste zijn stinzenmilieus. Als de omstandigheden geschikt zijn kan het hier dichte bodembedekkende massieven vormen, waar zich, behalve grote brandnetel en kleeftkruid maar weinig andere planten kunnen vestigen en handhaven. Stinzenplanten vormen daar een uitzondering op, omdat ze het zevenblad te vlug af zijn. Tegen de tijd dat het zijn volle



Wisseling van de wacht in het stinzenbos: de bostulpen zijn op hun retour terwijl het zevenblad opkomt. (Foto: Machteld Klees)



Bloeiend zevenblad (Foto: Machteld Klees)

wasdom bereikt zit het seizoen er voor de meeste stinzenplanten alweer op. Waar er ruimte voor is kan zevenblad best een mooie bodembedekker zijn. Het blad schermt door zijn vorm de bodem op zeer afdoende wijze af voor de concurrentie. De bloei, met 70 à 100 cm hoge witte schermen op gegroefde holle stengels, valt rond eind juni. Er bestaat een bontbladige cultivar (c.v. 'Variegatum'), die iets minder hard groeit. Zelf heb ik een hekel aan bonte tuinplanten, ik kan me daarom nauwelijks voorstellen dat iemand dat bonte zevenblad zou willen aanplanten.

Binnen de klasse der stikstofminnende zomen onderscheiden Weeda & al. (De vegetatie van Nederland, deel 5 - Stortelder & al. 1999) een Zevenblad-associatie. Afhankelijk van de mate van verstoring en voedselrijkdom worden daarbinnen nog een viertal subassociaties onderscheiden, waarbij vooral de relatief voedselarme varianten in bosranden een redelijke soorten-

rijkdom vertonen. Zevenblad groeit daar dan samen met soorten als look-zonder-look, geel nagelkruid, robertskruid en drienerfmuur. Bosrandsituaties met zevenblad kunnen zeer natuurlijk ogen. Daar is het dan ook perfect op zijn plaats. Problemen ontstaan vooral wanneer vegetaties met zevenblad grenzen aan moestuinen of borders. Het kan zich namelijk ook handhaven en uitbreiden in grasland en graspaden waar wel gemaaid wordt maar niet afgevoerd. Als zulk grasland rechtstreeks paalt aan een border of moestuin ontstaat een grensmilieu, een zogenaamde storingsgradiënt. De wortels van het zevenblad halen dan voedingsstoffen uit dat rijkere milieu, waardoor de plant in een strook van het daaraan palende grasland forser gaat groeien, en massa's zetmeelrijke wortelstokkennaar de border of de moestuin zendt. Dit kenmerk heeft het gemeenschappelijk met kweekgras en kruidvlier, eveneens woekerende soorten die het goed doen in zulke storingsgradiënten.

Door de dichte, warrige en breekbare rhizomen is het erg moeilijk de plant uit te roeien als ze zich eenmaal in een border of moestuin gevestigd heeft. Het beste is dus om het ontstaan van zulke storingsgradiënten al vanaf de aanleg van een tuin te vermijden, want hoe meer je schoffelt en spit om het weg te krijgen, hoe beter de concurrentieverhoudingen worden in het voordeel van *Aegopodium* en hoe dichtere massieven het zal vormen. Het woelen in de bodem ontsluit voedingsstoffen die anders moeilijker beschikbaar zouden zijn voor planten. Is de soort al bij de aanleg aanwezig dan kun je ze onderdrukken door de grond gedurende één groeiseizoen volledig met zwart plasticfolie te bedekken, maar erg fraai is dat niet. Herbicide gebruiken we als natuurminnende tuiniers natuurlijk al helemaal niet. Als in je tuin zo'n storingsgradiënt aanwezig is zou je kunnen overwegen op de grens anti-worteldoek aan te brengen. Volgens sommige bronnen zou een beukenhaag een afdoende barrière vormen voor zevenblad. Op andere plaatsen, in grasland en bosrand bijvoorbeeld, is het mogelijk de dominantie van zevenblad geleidelijk terug te dringen door het blad te maaien (en uiteraard het maaisel af te voeren richting keuken

In een schrale situatie kan zevenblad samen met andere soorten groeien. (Foto: Johan Heirman)



of composthoop). Doordat je voedingsstoffen afvoert én de bodem met rust laat wordt de stand allengs ijler en kunnen zich vanzelf andere planten vestigen. Dan merk je dat zevenblad wél kan samengroeien met bijvoorbeeld wilde hyacint, fluitekruid, speenkruid en heksenkruid. Zo'n evolutie naar een ijlere stand gaat erg langzaam en het zevenblad helemaal doen verdwijnen zal op deze manier niet lukken. Door vaker te maaien, eventueel zelfs tijdelijk een 'gazonbeheer' toe te passen, zul je het zevenblad sneller kunnen wegpesten, maar dit heeft uiteraard ook gevolgen voor de andere planten waar het mee samen groeit.

Behalve de rupsen van enkele nachtvlinders zijn er niet zoveel dieren die zevenblad eten. Cavia's bijvoorbeeld raken het niet aan. Ik vermoed dat dit komt door de uitgesproken geur en smaak, die wel iets weg heeft van het loof van peentjes, selderij of peterselie. Of geiten de plant eten weet ik niet, maar de wetenschappelijke naam *Aegopodium* betekent 'geitenpoot' en zou te maken hebben met de vorm van de kroonblaadjes. Zoals de tweede naam 'podagraria' al laat vermoeden

den had zevenblad vroeger een fytotherapeutische reputatie: het werd in de Middeleeuwen gebruikt ter bestrijding van jicht (podagra). Behalve rijk aan allerlei glycosiden en flavonoiden die het medicinale gebruik verklaren is zevenblad vooral rijk aan vitamine C. In tijden waar er nog geen tropische vruchten of vitaminesupplementen aangevoerd konden worden en aardappelen nog onbekend waren in Europa moet dit in het voorjaar zowat de eerste bron van vitamine C geweest zijn na een lange winter met schrale, scheurbuikverwekkende kost. Om die reden stond de plant bij de Romeinen, die haar als een delicatessen beschouwden, en later bij de middeleeuwse monniken, in hoog aanzien. In Groot-Brittannië wordt zevenblad door sommigen als een Romeinse introductie beschouwd, in Noord-Europa zou het door de monniken zijn ingevoerd. Ook voor onze gewesten wordt dit wel eens beweerd, maar doorgaans wordt zevenblad althans in Vlaanderen toch als een authentieke inheemse plant beschouwd.

Het fijnst smaken de pas ontvouwde, nog glanzende blaadjes vroeg in het voorjaar. Door de typische

bladvorm en de in doorsnede driehoekige bladsteel kun je ze niet met giftige schermbloemigen verwarren. Verzamel de plant niet langs drukke wegen of op plekken waar herbiciden gebruikt worden. Wanneer zevenblad omstreeks half juni gaat bloeien verandert de smaak en is het niet meer lekker. Door de bloei-stengels voor die tijd te verwijderen kun je de plant dwingen jong blad te maken en zo het seizoen te verlenen, maar tegen die tijd is er al zo veel ander heerlijk in de tuin dat ik dit zelf nooit doe. Je leest vaak dat zevenblad zonder meer klaar te maken is als spinazie, misschien vindt u dat prettig. Sommige mensen gebruiken het ook rauw in slaatjes. Persoonlijk vind ik de smaak en het aroma daarvoor te sterk. Ik vind het het lekkerst om de gekookte of gestoofde blaadjes doorheen aardappelpuree of soep te doen.

Zelf stel ik me tevreden met de blaadjes die ik in mijn bosrand kan verzamelen. Als u een tuin hebt met veel bomen en struiken dan is de kans groot dat er al zevenblad groeit. Zolang dat niet vlak bij de moestuin is, vormt dat geen bezwaar. Als de plant niet bij u voorkomt is het allicht beter ze niet in de tuin te brengen, tenzij zorgvuldig ingeperkt. Mensen die *Aegopodium* een onmisbare lekkernij vinden zouden het kunnen kweken op een zorgvuldig met antiworteldoek afgeschermd plek in volle zon of halfschaduw, in goed bewerkte en bemeste, vochtige, humusrijke grond. Zo zal het blad groter en succulenter zijn, en de oogst overvloediger. Maar doe dit voor alle zekerheid toch maar niet vlakbij de moestuin van de burens !