‘Overal waar ik loop, zie ik eten’

Tussen stoeptegels en tegen gevels groeien soms de smaakvolste planten en kruiden. Wildplukgids Sanne Scheltena van Greendreamster organiseert graag wildplukwandelingen om mensen te laten zien - en proeven - dat ingrediënten voor een fijne maaltijd letterlijk op straat te vinden zijn. ,,Er groeit veel eetbaars in je omgeving, óók als je in een stad woont.”

TEKST: MARTINE VAN DER LINDEN

Wildplukwandelingen zijn de laatste jaren in trek. Sanne Scheltena heeft het gevoel dat de lockdowns hieraan hebben bijgedragen. Er is sindsdien meer aandacht voor lokaal eten, moestuinen en voedselbossen, merkt ze. Stedelijk wildplukken is alleen nog niet zo bekend en daar wil ze verandering in brengen. Tijdens de Week voor Meer Gezonde Jaren, laat ze belangstellenden zien dat je letterlijk op de hoek van de straat iets smaakvols en gezonds kunt plukken. In aanloop naar de week neemt ze alvast een verslaggever mee op haar route door de Oosterparkwijk in Groningen.

‘CHOCOLADE’ UIT LINDEBOMEN

We zijn nog niet goed en wel op weg, of Sanne wijst naar een paar lindebomen in de Heesterpoort. De lindeboom is één van de meest voorkomende bomen in Nederland. Weinig bijzonders wat dat betreft, maar de boom biedt meer dan velen weten. Sanne: ,,De jonge blaadjes die in het voorjaar groeien, smaken een beetje boterig zoals sla. Je kunt daar heel goed een salade mee maken. In de zomer krijgt de linde bloemen, waar je ice tea of siroop van kunt maken. In het najaar is de boom uitgebloeid en vallen de blaadjes met de knop van de boom. De zaadjes uit die knop kun je roosteren en vervolgens verpulveren. Het poeder smaakt naar chocolade.”

Op de hoek van dezelfde straat spot Sanne melganzevoet. Iets wat je zo uit je tuin zou trekken omdat het oogt als onkruid en best hoog groeit, maar dat zou zonde zijn volgens Sanne. ,,Als de plant is uitgebloeid, worden de knoppen wat geel-paarsig. De zaadjes die de plant dan heeft, kun je bereiden en eten als quinoa.” Ze plukt een blaadje af en laat het proeven. De smaak doet denken aan spinazie. Je kunt ze volgens Sanne in een salade verwerken. Een andere plant die ze her en der aanwijst, is de stokroos. Mooi om te zien en interessant om als ingrediënt te gebruiken. ,,Zowel het blad als de bloem kun je eten.”

STROOP VAN PAARDENBLOEMEN

Tussen de woningen aan de Zaagmuldersweg en Heesterlaan ligt een privéparkje voor omwonenden. Ook hier gaat de route tijdens de Week voor Meer Gezonde Jaren langs. Sanne hoeft haar achtertuin maar uit te lopen om verschillende ingrediënten bij elkaar te plukken. Paardenbloemen groeien er bijvoorbeeld volop. Die bloemen zijn eetbaar, je kunt ze bijvoorbeeld als smaakvolle decoratie verwerken in een salade. Maar je kunt er ook een soort stroop van maken. Sanne laat een lepeltje proeven. De gouden vloeistof smaakt naar de ouderwetse stroopsoldaatjes. ,,Je maakt dit door paardenbloemen te overgieten met kokend water met suiker en dit een dag of 2 te laten staan. Vervolgens haal je de bloemen eruit en kook je het in tot het dik is. Voor veganisten is dit een goed alternatief voor honing.”

In veel tuinen schieten paardenbloemen volop uit de grond. Is de bloeiperiode voorbij, dan blijven de hardnekkige blaadjes over die altijd weer terugkomen, hoe vaak je dit onkruid ook wiedt.

,,Voor wildplukken heb je je neus nodig”

Onkruid? Volgens Sanne smaakt harig knopkruid lekker in een salade.

Door wildplukken ga je de natuur meer waarderen volgens Sanne. Foto Kees van de Veen

„Zie het als een ode aan het onkruid"

Frustrerend? Niet wat Sanne betreft. Ze laat een toastje proeven met een pesto van paardenbloemblad, look-zonder-look en zevenblad. Smaakvol en lekker kruidig. Sanne: „Pesto's koop ik nooit meer in de winkel, dat snap je denk ik wel."

KIEZEN MET JE NEUS

Ze laat nog meer groene blaadjes proeven uit het parkje. Zoals hondsdraf, die qua smaak bij de tijm- en rozemarijnfamilie hoort. „En als je de blaadjes over muggenbulten wrijft, gaat de jeuk weg." Naast de hondsdraf staat wat look-zonder-look. Kneus je het blad, dan ruik je al de knoflookgeur. Ook dit is lekker in bijvoorbeeld een salade en dus ook een pesto. „Voor wildplukken heb je je neus nodig", stelt Sanne. „Kneus een blad en ruik goed. Je herkent op een gegeven moment de geuren van de verschillende planten."

Twee pruimenbomen staan in de tuin gebroederlijk naast elkaar. Pruimen, altijd goed om jam mee te maken. Dat dacht Sanne tenminste, maar deze soort blijkt er net wat te zuur voor te zijn. „Dus heb ik er zoetzure chilisaus van gemaakt door dit in te koken met sambal. Je moet soms ook wat proberen." Sanne heeft in het verleden in verschillende keukens gewerkt en die kennis komt haar in dit kader goed van pas.

PLANTEN WAARDEREN

Tijdens het wandelen vertelt ze waarom ze het geven van wildplukwandelingen zo leuk vindt om te doen. „Zie het als een ode aan het onkruid. We beschouwen heel veel plantjes als onwenselijk, terwijl je er vaak veel aan hebt. Soms kun je het eten, soms kun je er een zalfje van maken. Door dit soort wandelingen te doen, leer je over de natuur en wat eetbaar is. En ook wat er allemaal in je eigen omgeving te vinden is. Je gaat planten meer waarderen."

Zélfs de planten die tussen de straatstenen groeien. Tussen een stoeprand en een geparkeerde auto vindt Sanne harig knopkruid. In Nederland verdwijnt deze bloem vaak in de borstels van een veegmachine, in Zuid-Amerika maken ze er complete gerechten mee, vertelt Sanne. „Ook dit is heel lekker in een salade." Enthousiast steekt ze de straat over; ze heeft weer iets lekkers gezien. Achter een heg staat een appelbes met donkerpaarse bessen. „Die groeien nu veel en kun je verwerken in bijvoorbeeld een appeltaart, in plaats van rozijnen."

MET DE SEIZOENEN MEE

Volgens Sanne kun je het hele jaar door wel iets eetbaars vinden in de natuur. In het voorjaar vooral kruiden, in de zomer bloemen, in het najaar en de winter paddenstoelen, bessen en noten. Je moet natuurlijk wel weten wat je eet; een verkeerde paddenstoel eten kan ernstige gevolgen hebben. „Doordat ik op de markt heb gestaan en veel paddenstoelen in mijn handen heb gehad, herken ik de eetbare soorten." Daarnaast is ze leergierig. „Ik maak foto's van planten en zoek vervolgens uit wat je er eventueel mee kunt. Inmiddels weet ik best veel. Overal waar ik loop, zie ik eten."

Na de wildplukwandeling van tweeënhalf uur heeft ze minstens 20 planten uitgelicht die het eten waard zijn. Te veel misschien om te onthouden, zelfs al neem je pen en papier mee tijdens de wildplukwandeling. „Maar als je er 1 of 2 onthoudt, is dat al heel wat", stelt ze haar gezelschap gerust. „Daar kun je vaak al verschillende gerechten mee bereiden."

„Pesto's koop ik nooit meer in de winkel"

Andere wandelingen en workshops

De wildplukwandeling in de Oosterparkwijk begint op zaterdag 30 september om 10:00 uur. Startpunt is tegenover de Jumbo aan het Linnaeusplein. In de Week voor Meer Gezonde Jaren vinden meer wildplukwandelingen en gerelateerde workshops plaats. Ook Janet Frieling van Gekruid & Geroerd en Saskia Nieboer van de Groene Zon werken mee aan dit programma. Kijk voor meer informatie op: **greendreamster.nl/wildplukken/meer-gezonde-jaren**

Eetbare planten groeien soms letterlijk op de hoek van een straat.

Sanne maakt graag pesto met wat ze vindt in de natuur.