



Wildplukken in de zomer

Informatie om zelf op zoek te gaan
naar eetbare wilde planten van het seizoen



Kijk voor meer informatie op:
<https://greendreamster.nl/>

Greendreamster



Week van de Duurzame Durver

Tromgeroffel... De Duurzame Durver van Groningen 2024 is bekend! Er zijn honderden(!) stemmen geteld en dit is de top drie:

1. Greendreamster 2. GROFFo50 3. De Blijde Bodem

Beste lezer,

Bedankt! Deze mini wildplukgids met zoekkaarten en zomerse recepten is een bedankje voor de stem die je hebt uitgebracht. Het was een eer om genomineerd te zijn en om al die leuke reacties en stemmen te lezen.

'De natuur als keuken, we leren altijd heel veel van haar.'

'Ik ga voor de originele positieve en heel groene Greendreamster!'
[Lees meer reacties >>](#)

Door de winst ben ik in week 34 (19 tm 25 augustus) te zien op de digitale borden die door Groningen verspreid staan. Hele leuke lokale promotie! Stuur me een foto als je het ziet :-)

Veel plezier ermee!
Sanne Scheltena | Greendreamster

Over mij



Sanne Scheltena

Mijn naam is Sanne Scheltena. Ik ben culinair wildplukker en wildplukgids in Groningen en Drenthe (en Friesland). Ik heb een enorme passie voor wandelen, eetbare planten, paddenstoelen, lekker eten, koken en nieuwe gerechten met wilde planten ontwikkelen en creëren.

Met mijn bedrijf Greendreamster organiseer ik onder andere wildplukwandelingen, wilde picknicks en kookworkshops om de oude vergeten en nieuwe hedendaagse kennis van eetbare planten te delen.

Met als doel om mensen (weer) te verbinden met de natuur. Na afloop van een wildplukwandeling kijk je anders naar al het groen om je heen en ga je naar huis met allerlei wilde ideeën en recepten, zodat je deze wilde lekkernijen thuis ook kan klaarmaken.

Alle recepten in dit document zijn wildfood creaties van Sanne Scheltena /Greendreamster

Website: <https://greendreamster.nl/>

Agenda: <https://greendreamster.nl/agenda/>

Facebook: [Sanne Scheltena](#) / [Greendreamster](#)

Instagram: [Greendreamster](#)



Maak je eigen zomerthee mengsel
met (ananas)kamille-wilde munt-frambozenblad



Maak je eigen zomerthee mengsel

Tijdens de zomervakantie vind ik het leuk om een lokale zomertheemix te maken van kruiden die op dat moment te vinden zijn. Pluk de kruiden op een schone plek en droog ze op een rooster of dienblad. Vers in de thee kan ook. Na enkele dagen zijn ze droog (zodra ze kraken), dan kan je ze fijner maken en mengen. Verhouding kan naar eigen smaak en anders kan je mijn verhouding gebruiken. Wilde munt-ananaskamille- kamille-frambozenblad --> 1:2:2:4



Wilde munt

Munt haal je meestal in de winkel of uit je eigen tuin, maar wist je dat munt ook in het wild voorkomt. Er zijn veel verschillende soorten en het groeit graag aan de waterkant of in het water. Munt herken je aan de geur. Van munt kan je thee maken, maar het kan ook goed in een mocktail, cocktail of salade. Munt kan je ook drogen, zodat je er later in het jaar nog eens thee van kan zetten.



Ananaskamille

Ananaskamille is herkenbaar aan de 'kale' bloemetjes. Het groeit graag in het gras, op wandelpaden en op de stoep of straat. Het is een stevig plantje en kan er tegen dat er over 'm heen gelopen wordt. Ananaskamille ruikt naar kamille, maar is veel zoeter en daarom heerlijk in een zomers theemengsel.



Kamille

Kamille is voor de meeste mensen een bekende theeplant. Van oudsher gebruiken we kamille voor verlichting van verkoudheid, keelpijn, buikpijn, stress en slapeloosheid. Als je 'm in het wild gaat plukken, dan moet je altijd even ruiken. Ruik je de typische kamillegeur dan zit je goed, maar laat je niet foppen door de reukloze en smaakloze kamille.



Frambozenblad

Frambozenblad is minder bekend als theekruid, maar wel een hele lekkere toevoeging. Het smaakt een beetje naar zoete geurige groene thee. Je kan het blad van alle soorten frambozen gebruiken, al smaken ze allemaal een beetje anders. Pluk het liefst lichtgroen en sappig blad. Deze thee helpt ook nog eens bij spijsverteringsklachten, diarree en menstruatiekramp.



Wildplukken in het Stadspark
in de zomervakantie



Wildplukken in het Stadspark

Het Stadspark van Groningen is het gebied waar ik mijn eerste wildplukwandeling gegeven heb en nog steeds één van mijn favoriete locaties. Voor Groningers is het een bekend park omdat ze er doorheen fietsen of een evenement bezocht hebben. Wat niet iedereen weet is dat het veel leuke onverharde paadjes heeft en dat er een grote diversiteit aan (eetbare) planten te vinden is. Hieronder staan drie planten beschreven die zomers in het Stadspark te vinden zijn.



Brandnetel

Brandnetel is een super eetbare plant. In het voorjaar plukken we de jonge topjes voor thee, soep of wilde 'spinazie'. In de zomer kan je de zaden plukken. Deze smaken naar brandnetel en als je ze roostert in een droge koekenpan dan smaken ze een beetje nootachtig. Dan kan je ze in de salade of kruidenboter doen, op de pizza of door de yoghurt. En van het brandnetelblad kan je chips maken. Pluk nooit de hele plant, want het is een belangrijke waardplant voor wel 50 soorten vlinders.



Springbalsemien

Springbalsemien heeft zomers prachtige roze bloemen. Je kan de bloemen eten, maar let op dat er niet toevallig een bijtje in zit. Het leukste en lekkerste van de springbalsemien zijn de zaden. Als je de rijpe zaaddoosjes aanraakt, dan springen de zaden eruit. Als het je lukt om ze te vangen, dan kan je ze opeten. Ze smaken een beetje nootachtig. Omdat het geen inheemse plant is kan de springbalsemien heel erg woekeren. Dus helpen we de natuur door zoveel mogelijk zaadjes op te eten.



Hazelaar

De hazelaar kennen we vooral van de hazelnoten. In de zomer kan je de onrijpe groene hazelnoten zien hangen. Om ze te zien moet je de tak optillen en onder de bladeren kijken. In het najaar worden ze bruin, dan vallen ze van de boom en kan je ze rapen. Je moet er dan snel bij zijn, want de eekhoorntjes die in het Stadspark wonen zijn ook dol op hazelnoten. In de zomer kan je de jonge fluweelzachte bladeren gebruiken in koekjes en cake.



Wilde Picknick &

WILDPLUKWANDELING



Agenda nazomer 2024

In de loop van het seizoen zullen hier meer data bij komen.
Houd de agenda op mijn website in de gaten.

Week van de Duurzame Durver

Week 34: 19 t/m 25 augustus 2024

Wildplukwandeling in het Stadspark

Woensdag 28 augustus 2024

Wildplukwandeling in Natuurgebied Kardingse

Zaterdag 31 augustus 2024

Cursus Wilde Remedies

6 lessen op woensdagnmiddag

Start: 18 september 2024

Masterclass verwerken van wildpluk

Zaterdag 21 september 2024

Week voor meer Gezonde Jaren

Week 40/41: 4 t/m 13 oktober

Data wildplukwandelingen worden later bekend gemaakt

Kijk in de agenda voor meer informatie

<https://greendreamster.nl/agenda>



Wilde pruimen

- oogsttijd juli-augustus
- vruchten geel-roze-rood
- zoet geel vruchtvlees en de schil is zuur
- gebruik in siroop, jam en zoetzure chilisaus



Bramen

- oogsttijd juli-september
- vruchten zwart-blauwig
- gebruik in jam, chutney, mosterd, toetje en taart
- bramenblad voor thee en anti-diarree

Wild zomerfruit

Zoekkaart



Rozenbottels

- oogsttijd juli-september
- na vorst nog zoeter
- gebruik dikke sappige bottels voor spread, jam, chutney of siroop
- bron van vitamine C



Vlierbessen

- oogsttijd augustus-september
- bessen niet rauw eten
- gebruik in siroop, jam, gelei, chutney
- gebruik bij griepklachten

Kijk voor meer informatie op:
<https://greendreamster.nl/>

Greendreamster

OP ZOEK NAAR
RIMPELROOS
BLOEM EN VRUCHT


Greendreamster



OP ZOEK NAAR
VLIER
SAMBUCUS NIGRA

Greendreamster





Wilde kruidenpesto

met tahin en pompoenpitten

Greendreamster

VOOR 1 POTJE

BEREIDINGSTIJD: 20 MIN

INGREDIENTEN

1 el pompoenpitten
1 el tahin (optioneel)
1 el appelazijn
1 teentje knoflook
~100 ml olijfolie
zout en peper
1 flinke hand wilde kruiden
(paardenbloemblad, vogelmuur, blad
van Oost-Indische kers)

Optioneel: chilivlokken, zeewier,
geraspte kaas

BEREIDING

1. Pluk de kruiden in je tuin of een andere plek
2. Was de kruiden en dep ze droog met een theedoek
3. Doe alle ingrediënten behalve de olijfolie bij elkaar in het bakje van de staafmixer
4. En voeg om te beginnen een flinke scheut olijfolie toe
5. Mix het geheel kort en voeg zo nodig meer olijfolie toe
6. Mix de pesto zo lang tot het goed smeuïg is
7. Proef de pesto en voeg naar smaak zout en peper toe

Tip: wilde kruidenpesto maak je het liefst met bittere (on)kruiden zoals paardenbloemblad, zevenblad, look zonder look of daslook.

Tip: als je paardenbloemblad gebruikt maak de pesto dan een dag van te voren zodat alle smaken mooi in balans kunnen komen.



Wilde gazpacho

met paardenbloemblad

Greendreamster

VOOR 1 LITER

BEREIDINGSTIJD: 15 MIN + 8 UUR

INGREDIENTEN

1/2 komkommer
1 rode (punt)paprika
3 tomaten
1 kleine ui
1 teen knoflook
1 flinke hand paardenbloemblad
1 tl rode peperpasta
1 el appelazijn
+/- 200 ml water
+/- 80 ml olijfolie
zout

BEREIDING

1. Pluk het paardenbloemblad, was ze en dep ze droog met een theedoek
2. Snijd de komkommer in grove stukken en halveer de tomaten
3. Snijd de paprika in kwarten en haal de zaadlijsten eruit
4. Pel de ui en knoflook en snijd ze in kleinere stukken
5. Doe de alles, behalve het water, olijfolie en paardenbloemblad in de blender
6. Mix het geheel tot er wat ruimte in de blender ontstaat
7. Voeg het gewassen paardenbloemblad toe, knip ze zo nodig kleiner
8. Zet de blender aan en voeg het water in een dun straaltje toe via het gaatje in het deksel
9. Laat de blender draaien tot alles heel fijn gemalen is
10. Voeg dan beetje bij beetje de olijfolie toe
11. Laat de blender draaien tot je ziet dat het mengsel er fijn en romig uitziet
12. Proef de gazpacho en voeg naar smaak zout toe
13. Zet de koude soep een nacht in de koelkast
14. Serveer de gazpacho in kleine borrelglasjes

OP ZOEK NAAR
PAARDENBLOEM
TARAXACUM OFFICINALE

Greendreamster





Bloesem-kruidentwater

met wilde munt en eetbare bloemen

Greendreamster

VOOR 1 LITER

BEREIDINGSTIJD: 5 MIN + 8 UUR

INGREDIENTEN

- 1 karaf of fles met brede hals
- 1 liter water
- 1 bosje kruiden of bloemen
- 2 schijfjes citroen

Tip: leg de madeliefjes als laatste op het water en roer niet meer door. De madeliefjes gaan dan heel mooi bovenop drijven.

Tip: Was de bloemen niet, want dan spoel je het stuifmeel eraf.

BEREIDING

Een heerlijke frisse dorstlesser in de zomer is een bloesem-kruidentwater, water met een smaakje. Bekende smaakmakers zijn munt, basilicum, rozemarijn, kaneel, citroen, appel, aarbei en komkommer.

Je kan ook een wilde variant maken met bijvoorbeeld watermunt, rozenblaadjes, madeliefjes, kaasjeskruid, komkommerkruid, citroenmelisse, kleeftkruid, vogelmuur, kleine pimpernel, wilde oregano, veldzuring of bloemen van de springbalsemien. Voor de kleur kan je frambozen, bramen of blauwe bessen toevoegen. Gebruik bij voorkeur verse kruiden, bloemen of fruit. Dat geeft de beste smaak en het ziet er vrolijk uit.

1. Pluk de kruiden en bloemen op een schone plek
2. Vul de karaf met water
3. Doe de kruiden en bloemen erin en laat enkele uren tot een nacht trekken
4. Voeg eventueel een paar schijfjes citroen of ander fruit toe

OP ZOEK NAAR
WILDE MUNT
PLANT EN BLOEM

Greendreamster





Sint Janskruid

- bloeitijd juni-augustus
- bloeit rond Sint Jan feestdag op 24 juni
- antidepressivum
- reageert met medicatie
- verwarmende rode olie



Canadese guldenroede

- bloeitijd juli-september
- verwilderde exoot
- gebruik bij nier- en urinewegklachten
- bloemen smaken kruidig in kruidenboter en zout

Gele zomerbloeiers

Zoekkaart



Jacobskruiskruid

- bloeitijd juni-augustus
- giftig voor zoogdieren
- gifstof pyrrolizidine alkaloiden (PA's)
- waardplant voor > 150 soorten insecten



Boerenwormkruid

- bloeitijd juni-september
- waardplant nachtvlinders
- vroeger gebruikt tegen spoelwormen bij vee
- bloemknop is kruidig
- let op: hoge dosis is giftig

Kijk voor meer informatie op:
<https://greendreamster.nl/>

Greendreamster

EEN PAAR VAN MIJN FAVORIETEN

BOEKENTIPS

OM WILDE PLANTEN TE LEREN KENNEN

