

Wildplukken in de stadse natuur

‘Dat smaakt naar meer’*Peter Verschuren, tekst en foto*

De coronaperiode zorgde voor een stevige ervaring en ook daarna is de belangstelling ervoor blijven groeien: wildplukken, eten wat je in de natuur tegenkomt. *Groeningen* wilde daar ook eens van proeven en ging mee op een wildplukwandeling in het Stadspark onder leiding van culinair wildplukker en wildplukgids Sanne Scheltena, de *Greendreamster*.

Al na een paar stappen maakt de groep van zes deelnemers kennis met de eerste verrassing: sparrennaalden. Even erop kauwen maakt de smaak los: harsachtig en een beetje citroenig. We wandelen in oktober en krijgen het advies dat voor bijna alle bomen en struiken geldt: pluk de bladeren of naalden in het voorjaar als ze net uitgekomen zijn. Dan zijn ze zacht en minder vezelrijk.

Het meest opvallende aan de wandeling is wel de grote hoeveelheid planten die eetbaar zijn en die ook gebruikt worden door Sanne en haar collega's. Meidoornbessen bijvoorbeeld zijn er niet alleen voor de vogels, al smaken ze wat meelachtig. Sleedoornbessen zijn uitstekend geschikt voor jam en worden in Engeland gebruikt om smaak te geven aan gin. Van hazelaars zijn niet alleen de noten lekker, maar ook de (jonge) bladeren. Bovendien zitten ze vol vitaminen en mineralen. De reuzenbalsemien, een

invasieve exoot die veel terreinbeheerders graag kwijt zijn, heeft smakelijke jonge bladeren en tijdens onze wandeling zaadjes met een smaak die tussen walnoot en beukennoot in zit. Sanne: 'We zijn het in onze cultuur vergeten, maar heel veel wilde planten zijn voedzaam, lekker en vaak ook heel gezond. En er is nog zoveel meer te ontdekken: je kunt je hele leven blijven leren over eetbare planten.'

En mag je alles plukken?

'Volgens de letter van de wet is wildplukken verboden. Maar het wordt gedoogd zolang je alleen wat meeneemt voor eigen gebruik, al kan het zijn dat gebiedseigenaren aanvullende regels hebben. De gemeente Groningen heeft die niet en ik doe met toestemming ook pluktochten in bijvoorbeeld terreinen van Het Groninger Landschap. Belangrijk is uiteraard wel dat je het doet met respect voor de natuur. Eetbare natuur is in de eerste plaats de voorraadschuur van de dieren.'



Onderdeel van de wandeling is een pauze met versnaperingen. Sanne serveert toastjes met wilde kruidenpesto (zie het recept), een zelfgemaakte bonbon met berenklauwzaad en thee van sparren-naalden, walnotenblad en kamille. Even verderop staat de kliswortel. Een plant die in de Middeleeuwen in heel Europa geteeld werd en gewaardeerd volksvoedsel was, en die nu waarschijnlijk de meest vergeten groente is. Zowel de bladstelen als de wortels zijn eetbaar en hebben een smaak die aan artisjok doet denken. We proeven de zaadjes van de waterpeper: eerst valt het mee, daarna merk je dat ze de naam *peper* terecht dragen. Onder de lindebomen ligt een tapijt van zaden. 'Die kun je prima roosteren', vertelt Sanne, 'en er dan een warme drank mee maken. De jonge zaden geven een chocoladesmaak, de oudere doen aan koffie denken. En de lindebloesem is uitstekend geschikt om thee mee te maken.'

Teruggekomen bij de fietsen deelt Sanne kaarten uit met haar zelf ontwikkelde pestorecept en vertelt ze graag vragen te beantwoorden die we haar mailen. 'Ik heb een heleboel verteld, waarvan lang niet alles zal blijven hangen. Maar als je hierdoor inspiratie

Wilde kruidenpesto

(eigen recept van Sanne)

Was twee handen wilde kruiden (paardenbloemblad, look zonder look, zevenblad, daslook) met koud water en dep ze droog. Maal ze, samen met knoflook, tahin, pompoenpitten, zout, appelazijn en een flinke scheut olijfolie in een hakmolen tot de pesto de juiste grofheid heeft. Schep er als laatste chilivlokken en geraspte Parmezaanse kaas door (of zeewier voor een vegan variant).

Eet smakelijk!

hebt gekregen om met wilde planten aan de slag te gaan, als het maar in één recept, ben ik al blij.' Die inspiratie is er, verzekeren we haar, terugkijkend op middag die – letterlijk – smaakt naar meer.

Sanne organiseert wildplukwandelingen en wilde picknicks. Alle informatie daarover vind je op haar website www.greendreamster.nl.



Triple duurzaam met Munus

- Groendak**
Zorgt o.a. voor biodiversiteit, schonere lucht, isolatie. En verlengt de levensduur van de dakbedekking.
- Zonnepanelen**
Wek je eigen groene stroom op en verlaag je energierekening en de CO2 uitstoot.
- Waterberging**
Vang regenwater op door het plaatsen van een groendak of een regenton. Hiermee kun je het riool ontlasten.

Ben je al duurzaam, maar wil je meer? Wij helpen je naar dubbel of triple duurzaam!

munusvergroent.nl of bel 06 448 55 779



Vakantie voor natuurliefhebbers in het Elbedal-Duitsland

Ervaar de rust, ruimte en prachtige natuur op ca. 380 km van Groningen. Veel broed- en trekvogels zoals kraanvogel, rode en zwarte wouw, zeearend, visarend, grauwe klauwier en vele andere soorten.

Vakantiewoningen voor 2 tot 6 personen, rustig gelegen in prachtige omgeving




Kontakt: Elena Konrad und Heiko Nagel

www.hof-elsbusch.de