Eten uit de natuur: onkruid is ook een kruid

Onze verslaggevers volgen deze zomer diverse workshops. Deze week leerde Willem Dekker eten uit de natuur bij Plaats de Wereld in Vries. Volgende week gaat Jantien de Boer keramiek maken bij Lies Keramiek in Leeuwarden.

Culinair wildplukker Sanne Scheltena uit Groningen weet alles van wilde planten, bloemen én onkruiden die je kunt eten (of juist niet). We plukken, koken en eten mee in Vries, waar ze de kookworkshop Eten uit de natuur geeft.

WILLEM DEKKER | FOTO'S JASPAR MOULIJN



Sanne Scheltena toont in Domnies Pattie de vlierbesbloesem, waar je beignets van kunt maken.



Alysha Meijboom en haar moeder Marjon Venema zoeken kruiden en wilde bloemen voor de courgettesalade.



Van het blad van een brandnetel of aardpeer kun je chips maken. Zevenblad is net zo gezond als spinazie. Madeliefjes zijn eetbaar en weegbree is niet alleen goed tegen jeukbulten, maar ook lekker in de pesto of spinazietaart.

Wist u het? Ik niet. Kortom, het is een leerzame vrijdagmiddag als we langs bakken vol groente, planten en bloemen lopen van Plaats de Wereld, de culturele broedplaats in Vries.

Wildplukgids Sanne Scheltena leert een clubje van twaalf mensen welke wilde planten, bloemen én onkruiden te eten zijn en welke niet. „Mensen leven bewuster en zijn veel bezig met de natuur. In hun tuin, met voedselbossen en met workshops als deze. In ben tien jaar bezig, maar de laatste twee jaar is de belangstelling voor wildplukken en eten uit de natuur ontploft."

„Onkruid is ook een kruid. Het staat alleen op plekken waar we het niet willen", legt Scheltena uit. Naast een van de plantenbakken groeit een lang stuk onkruid. Helemaal fout. „Dit is een guldenroede, die heeft een gele bloem. Werkt goed op de urinewegen en het blad is lekker in de kruidenboter." Verhip, die plant staat ook naast mijn oprit. Ik trek 'm er meestal uit.

DOMNIES PATTIE

We lopen door de achteruitgang en stoppen op Domnies Pattie (Drents voor 'Dominees Paadje'), het oude kerklaantje in het dorpshart. Want ook langs paden, wegen en in weilanden vind je eetbare planten. De vlierbes bijvoorbeeld, die staat hier vol in bloei. Sanne plukt er een witte bloesem af. „Weet je wat je daar met een beslag lekkere beignets van kunt maken", roept mede-cursist Ferdinand van de Ven, die als leerkracht regelmatig met leerlingen kookte. „Dat is precies wat we gaan doen", antwoordt Sanne Scheltena.

Ze geeft nog een tip. „Sta je deze zomer op de camping, hang een paar takjes vlier aan je tent. Blijven de vliegen weg. Vlier stond vroeger niet voor niets bij een boerderijstal met vee." Scheltena neemt ons mee naar het weiland 10 meter verderop achter café Onder de Linden. We zien madeliefjes bloeien en brandnetels staan. „De bloemetjes van de madeliefjes kun je eten. Leuk als decoratie in een drankje of salade." Dat je van brandnetels jeuk krijgt en thee kunt trekken is alom bekend. „Maar je kunt van de bladen ook chips maken. En veel mensen weten niet dat vlinders hun eitjes leggen op brandnetelblad."

HONDENPOEP

Roos Lechner (37) uit Groningen stelt een interessante vraag. „Katten en honden plassen en poepen ook langs wegen, in weilanden en plantsoenen. Kan ik plukken waar vaak honden worden uitgelaten?" Sanne Scheltena: „Plas kun je van planten afspoelen, poep is wat anders. Honden doen het vaak op dezelfde plaats, daar moet je niet wezen. Net als bij parkeerplaatsen vanwege de uitlaatgassen. Bij bramen- en frambozenstruiken en langs slootranden komen honden vaak niet. Maar probeer het een beetje los te laten, anders durf je niets meer."

Tot slot een gewetensvraag: als we allemaal gaan wildpukken, blijft er dan nog wel voldoende over? Sanne Scheltena hanteert de regel. „Pluk zo dat niemand kan zien dat je er geweest bent. We plukken dus niet heel de vlier kaal. Daarom heb ik thuis al wat bloesems geplukt."

Hoog tijd om zelf aan de slag te gaan. In groepjes van twee gaat de club uiteen om delen van de maaltijd te bereiden. Op het menu staan distellimonade, pastinaaksoep met wilde kruidenbouillon, bloemenboter met rozen en guldenroede, kruidenricotta met aromatische kruiden, zevenbladpesto, courgettesalade met feta en eetbare bloemen, opgerolde panbroodjes, vlierbloesembeignets en rozenfudge. Ga er maar aan staan.

Alysha Meijboom (24) en haar moeder Marjon Venema uit Assen maken de courgettesalade en zoeken rond Plaats de Wereld naar wilde kruiden als look-zonder-

WORKSHOP



Alysha Meijboom maakt sliertjes van de courgettes voor de salade.

Wat: Eten uit de natuur
Waar: Plaats de Wereld in Vries, waar wildplukgids Sanne Scheltena een workshop geeft
Duur: 3,5 uur
Wanneer: volgende is 16 oktober
Prijs: 42,50 euro
Website: greendreamster.nl of plaatsdewereld.nl



Verslaggever Willem Dekker doet de vlierbloesem met beslag in de pan. Naast hem Susan Boot.



Drukte in keuken van Plaats de Wereld.

look, munt en citroenmelisse en eetbare bloemen als bieslookbloemen, viooltjes en korenbloemen. „Viooltjes zijn in principe eetbaar, behalve die van het tuincentrum", waarschuwt Sanne Scheltena.

HUUH, BEESTJES

Susan Boot (54) uit Groningen en ik kiezen voor de vlierbloesembeignets. „Mijn moeder maakte ze vroeger al. Toen werd er raar tegenaan gekeken dat je bloemen at", vertelt Susan. We bestuderen het recept. 'Pluk de vlierbloesems op een droge dag. Laat ze even in het mandje liggen om beestjes de kans te geven eruit te kruipen. Niet wassen, dan verlies je het aromatische stuifmeel.' Huuh, beestjes. Het doet me denken aan een poging thuis in de tuin bloemkolen te kweken en bij de oogst de slakken en rupsen de kool uitkropen. Gelukkig heeft cursusleider Sanne voorgeplukt en zien we geen beestjes lopen in het mandje.

We maken een beslag van tarwebloem en een flesje bier en dompelen daarin de vlierbloesem onder. Susan heeft intussen de pan met olie opstaan en ik doe de eerste bloesems erin. Het bakt mooi bruin weg, net als een oliebol maar dan niet rond. Susan knipt de grove steeltjes eraf en keert na drie minuten de bloesem om. Het eindresultaat ziet er goed uit als ze de beignets uit de pan vist en op keukenpapier laat uitlekken. We herhalen de handeling nog enkele keren om twee beignets voor elke cursusdeelnemer te maken. Nieuwsgierig proeven we tussendoor een mislukt exemplaar. Smaakt als een oliebol, vult goed maar een beetje flauw, constateer ik. „Je moet er wat siroop op doen", weet Susan.

We zijn vroeg klaar en dat geeft de tijd bij de anderen rond te neuzen. Alysha heeft een lamme arm van het raspen van courgettes, maar zelden zo'n kleurrijke salade gezien met viooltjes, bieslookbloemen, korenbloemen en rozenblaadjes. Er gaan nog cranberry's en een handje pompoenpitten in.

Ferdinand van de Ven kookt met zijn oud-studiegenoten Sabine Jansen uit Zuidlaren en Jenke Willemse uit Schipborg de pastinaaksoep. Dat betekent pastinaak, knolselderij en aardappels schillen en uien snijden. De schillen van de knolselderij gaan in de wilde bouillon-



De groene distellimonade, courgettesalade met eetbare bloemen, opgerolde panbroodjes en vlierbloesembeignets staan op tafel.

pasta met brandnetelblad, zevenblad en weegbree. Het ruikt fantastisch.

Als de soep en de overige gerechten klaar zijn wordt buiten de tafel gedekt, want het zonnetje is doorgebroken. We proosten op de fraaie middag met de groene distellimonade met een drijvend madeliefje op het sap. Iedereen is een stuk wijzer geworden en heeft nieuwe mensen leren kennen. Sanne Scheltena kijkt het tevreden aan. „Het is toch fantastisch dat ik dit doen mag."