

Toepassing van eetbare planten

Toepassing van eetbare planten tijdens het leefexperiment

Anneke Boonstra

In de omgeving van het terrein waarop het leefexperiment plaatsvond, groeien meerdere eetbare planten, waarvan blad, stengel, bloem of wortel verzameld en daarna voor consumptie klaargemaakt kunnen worden. Sommige van de hier vermelde planten waren in maart reeds te gebruiken, ook al was het nog winter.

Akkerkool (*Lansana communis*)

_Blad wassen, snijden en eten als salade.

Akkermelkdistel (*Sonchus arvensis*)

_De stekels zoveel mogelijk weghalen bij de randen van de bladeren, snijden en eten als salade.

Beuk (*Fagus silvatica*)

_Jonge blaadjes eten als salade.

Brandnetel (*Urtica dioica*)

_Jonge scheuten rauw eten als salade.

_Jonge scheuten koken zoals spinazie.

_Jonge scheuten snijden en in de soep verwerken.

Gagel (*Myrica gale*)

_Verse of gedroogde blaadjes gebruiken als aroma.

_Verse of gedroogde blaadjes gebruiken als smaakmaker bij honingwijn.

Herderstasje (*Capsella bursa pastoris*)

_Blad hakken en eten als salade.

Kale jonker (*Cirsium palustre*)

_Blad eten in salade.

_Koken als groente.

Kleefkruid (*Galium aparine*)

_Jonge blaadjes koken als groente.

_De harde ronde zaadjes drogen en stampen voor surrogaatkoffie.

Krulzuring (*Rumex crispus*)

_Jonge blaadjes eten als salade.

_Jonge blaadjes koken als groente.

Melde (*Atriplex patula*)

_Blad eten als salade.

_Blad koken voor in de soep of als groente.

Melkdistel (*Sonchus oleraceus*)

_De jonge scheuten en de jonge blaadjes eten als salade.

_De wat oudere bladeren zonder nerf eten als salade.

Moerasspirea (*Filipendula ulmaria*)

_Verse of gedroogde blaadjes gebruiken als aroma.

Paardebloem (*Taraxacum*)

_Jonge blaadjes wassen, snijden en eten als salade.

_Wortels snijden, drogen, stampen en gebruiken als surrogaatkoffie.

_Wortels afschrobben, het vlezig deel in plakjes snijden en smoren.

Rode klaver (*Trifolium pratense*)

_De blaadjes koken als spinazie.

Selderij (*Apium graveolens*)

_Verse of gedroogde blaadjes gebruiken als aroma in soepen, sauzen of eenpansmaaltijden.

Vlierbessen (*Sambucus nigra*)

_Bessen gebruiken voor vlierbessenwijn.

Vogelmuur (*Stellaria media*)

_De blaadjes wassen en koken als spinazie.

Water- of akkermunt (*Mentha arvensis/aquatica*)

_Verse of gedroogde blaadjes gebruiken als aroma in soepen en thee.

Zevenblad (*Aegopodium podagraria*)

_Vers blad eten in salade.

_Koken als groente (net als spinazie).

Zilver schoon (*Potentilla anserina*)

_Wortels schrobben, drogen en verwerken tot surrogaatmeel.

_Wortels schrobben, in stukken snijden en koken als surrogaataardappel.