



ivn natuur
educatie



Het Bewaarde Land

Kruidenboek van de Wachters.



Kruidenboek van de Wachters.

Dit kruidenboekje is samengesteld als hulpmiddel voor de wachters en Fleuren, om nog lekkerdere soep te maken en de kinderen veel te laten proeven en herkennen.

Copyright©2018 Ruben Martin & Nick Smulders
Auteurs: Nick Smulders & Ruben Martin.

Druk: IVN Brabant.
Omslag ontwerp: Nick Smulders & Ruben Martin.
Vormgeving binnenwerk: Nick Smulders & Ruben Martin.

Inhoudsopgave.

• Brede weegbree	4-5.
• Duizendblad.	6-7.
• Grote brandnetel.	8-9.
• Herderstasje.	10-11.
• Hondsdraf.	12-13.
• Klaverzuring.	14-15.
• Kleefkruid.	16-17.
• Kleine veldkers.	18-19.
• Paardenbloem.	20-21.
• Paarse dovenetel.	22-23.
• Pinksterbloem.	24-25.
• Schapenzuring.	26-27.
• Smalle weegbree.	28-29.
• Veldzuring.	30-31.
• Vogelmuur.	32-33.
• Witte dovenetel.	34-35.
• Zevenblad.	36-37.
• Notities.	38-39



Brede weegbree



Brede weegbree.

Herken de plant.

Vorm stengel: De stengel is rond en is onbehaard.

Beharing: Heeft geen beharing.

Vorm blad: Het blad is groot gegolfd en ovaal vormig.

De bladeren hebben nerven die evenwijdig naar het uiteinde lopen deze zijn vanaf de onderkant van het blad goed te zien.

Vorm bloem: Heeft kleine bruine bloemen op een lange aar.

Grootte van de bloem: de aar kan 10-15 cm groot worden de bloemen rond de 2 mm

Hoogte: Kan tot 50 cm hoog worden.

Smaak: de smaak van deze bladeren is bitter. Vooral de jonge bladeren plukken anders zijn ze te taai. De rijpe zaden daarentegen zijn erg lekker.





Duizendblad



Duizendblad.

Herken de plant.

Vorm stengel: de stengel is rechtop staand en een beetje geribbeld.

Beharing: heel licht behaard met kleine haartjes over de stengel

Vorm blad: Het blad is gespleten in allemaal kleine deeltjes.

Waardoor het lijkt alsof de plant duizenden blaadjes heeft.

Vorm bloem: de bloem is klein en komt in grote trossen voor. De bloemetjes hebben 5 kroonblaadjes; wit, roze of geel.

Grootte van de bloem: ongeveer een halve centimeter en vormen samen een grotere tros.

Hoogte: de plant wordt tussen de 15cm en halve meter hoog.

Smaak: de plant heeft een iets wat bitteren smaak. Vooral de jonge verse blaadjes plukken. De plant werkt ook tegen verwondingen. Als je het blad en steel goed fijn kneust en op een open(bloedende) wond legt zorgt het ervoor dat het bloeden stopt.





Grote brandnetel



Grote brandnetel.

Herken de plant.

Vorm stengel: De stengel is min of meer vierkant.

Beharing: De stengels en bladeren zitten vol met brandharen. Deze haren zitten vooral bij de bladstengel. De plant gebruikt deze haren om dieren en mensen te weerhouden om hem op te eten. Want hij is zo lekker.

Vorm blad: De bladeren staan tegenover elkaar. De bladeren zijn driehoekig en gezaagd.

Vorm bloem: De bloemen zijn klein en vormen pluimen. De bloemen zijn vrij onopvallend.

De noten en bloemen van de brandnetel zijn erg lekker.

Grootte van de bloem: kleine bloemen van ongeveer 2mm. Samen vormen ze een bloemenslinger.

Hoogte: Kan tot 2,5 meter hoog worden.

Smaak: De Grote brandnetel smaakt licht gekruid. De meesten mensen doet het denken aan spinazie. Het is super lekker in de soep van Fleur.

Let op!

Deze plant heeft brandharen en veel ook.

De meesten van deze haren staan een beetje omhoog.

Om zo min mogelijk geprikt te worden pluk de brandnetel met een **opwaartse** beweging. Als je het rauw wil opeten dan vouw je het blad een aantal keer dubbel. Het kan prikken op je tong maar nooit langer dan 30s. In de soep kook je het een mee.





Herderstasje



Herderstasje.

Herken de plant.

Vorm stengel: de stengel is rond en vrij recht. De stengel en nerven zelf zijn vrij hard en taai.

Beharing: De stengels zijn licht behaard.

Vorm blad: Het rozetblad lijkt op die van een Paardenbloem, maar de zaadtasjes lijken op herderstasjes en vandaar de naam.

Vorm bloem: Deze plant heeft roze/witte bloemen in een tros.

Grootte van de bloem: de grootte van de bloem is rond de 2 cm, met 4 kroonblaadjes.

Hoogte: Kan 60 cm hoog worden.

Smaak: Blaadjes smaken als Waterkers, de bloemetjes hebben een zoete, lichte kool-smaak. Het hele Herderstasje zit bovendien boordevol gezonde stoffen, Zes verschillende aminozuren, verder Vitamine A, B1, B2, B3, C en K en het bevat veel mineralen: Kalium, Calcium, Natrium, Fosfor en ijzer.





Hondsdrif



Hondsdraf.

Herken de plant.

Vorm stengel: De stengel is vierkant.

Beharing: Heeft geen beharing.

Vorm blad: De bladeren staan tegen over elkaar. De bladeren lijken ook op de afdruk van een hondenpoot in draf. Vandaar de naam Hondsdraf.

Vorm bloem: De blauwpaarse bloemen.

Grootte van de bloem: 1-2cm.

Hoogte: Kan 15 tot 60 centimeter hoog worden.

Smaak: De bloemen van deze plant smaken zoet en zijn erg lekker. De blaadjes zijn ook erg lekker maar hebben een hele sterke bouillonsmaak. Daarom niet teveel Hondsdraf in de soep doen.





Klaverzuring



Klaverzuring.

Herken de plant.

Vorm stengel: Rood aangelopen behaard. Onder de rood aangelopen stengel onder de bloem staan twee schubvormige blaadjes.

Beharing: De stengel is behaard.

Vorm blad: Heeft hartvormig blad en 3 bladeren per bladsteel.

Vorm bloem: Heeft in bloei witte bloemen. De bloemen zijn regelmatig en vijftalig. Ze hebben duidelijke aders op de kroonbladeren.

Grootte van de bloem: 4-7mm

Hoogte: Word 5 tot 10 cm hoog.

Smaak: Klaverzuring smaakt naar groene appeltjes.

De naam zegt het namelijk al het is meer zuur dan zoet. Vanwege het oxaalzuur dat er in zit moet je er niet teveel van eten of in de soep doen.





Kleefkruid



Kleefkruid.

Herken de plant.

Vorm stengel: De stengel is vierkantig en heeft overal weerhaakjes.

Beharing: Heeft geen beharing, maar heeft wel weerhaakjes die aan je kleren blijven plakken net als klittenband. Hiermee kun je je verkleden in het bos.

Vorm blad: Het blad is smal en eindigt met een weerhaakje. De bladeren staan in een krans om de stengel. Het blad heeft een duidelijke middennerf. De bladrand is getand.

Vorm bloem: De bloem heeft 4 kroonbladeren en is wit.

Grootte van de bloem: 1.5-2 mm groot

Hoogte: Kan tot een meter hoog worden.

Smaak: kleefkruid smaakt van zichzelf licht bitter. Doordat er weerhaakjes aanzitten moet je het eerst kort koken in water dat maakt deze haakjes niet meer kleverig en lekker eetbaar. Vooral de jonge blaadjes zijn nog zacht. En van de zaadballetjes kun je nadat je ze droogt, roostert en hakt een soort koffie zetten.





Kleine veldkers



Kleine veldkers.

Herken de plant.

Vorm stengel: De stengel is vierkant achtig.

Beharing: Heeft geen beharing.

Vorm blad: De bladeren zijn oneven geveerd en gaan van klein naar groot. De grootste bladeren aan de buitenkant.

Vorm bloem: Deze plant groeit erg lange stengels boven de blaadjes uit waar de bloemetjes aan zitten. De bloemen zijn wit en viertallig.

Grootte van de bloem: 3-4 mm groot.

Hoogte: Kan tot 30 centimeter hoog worden.

Smaak: de blaadjes smaken prettig zoet met een lichte peperige smaak. Rauw is de plant verassend lekker. De bloemetjes en zaadjes kun je ook eten. De bloemetjes zijn het zoetste.





Paardenbloem



Paardenbloem.

Herken de plant.

Vorm stengel: De stengel is rond en hol.

Beharing: De stengel is heel licht behaard.

Vorm blad: Het blad is langwerpige ingesneden, veerdelige bladeren.

Vorm bloem: De bloem bestaat uit honderden lintbloemen en heeft een gele kleur. Na de bloei worden de bloemen witte zaadbolletjes.

Grootte van de bloem: de bloemen worden vaak tussen de 3 en 6 cm groot.

Hoogte: Kan 5 tot 40 centimeter hoog worden.

Smaak: Het blad van de Paardenbloem smaakt bitter maar is wel erg lekker in de soep van Fleur. Vooral de jonge kleine blaadjes pukken.





Paarse dovenetel



Paarde dovenetel.

Herken de plant.

Vorm stengel: De stengel is vierkant.

Beharing: Heeft geen beharing op de stengel maar wel op het blad.

Vorm blad: Sommige delen van de bladeren zijn paars gekleurd.

Heeft gekartelde bladeren. De bladeren lijken ook heel erg veel op kleine driehoekjes, ze prikken niet.

Vorm bloem: Deze plant heeft paarse lipbloemige bloemetjes.

Grootte van de bloem: 1-2 cm

Hoogte: Kan 30 centimeter hoog worden.

Smaak: De bloemen zijn heel erg lekker. Je kunt ze uitzuigen; dat is heerlijk zoet. De bladeren doen je denken aan spinazie of zevenblad. Ook erg lekker maar lang niet zo lekker als de bloemen.





Pinksterbloem



Pinksterbloem.

Herken de plant.

Vorm stengel: De stengel is rond.

Beharing: De stengel is niet behaard.

Vorm blad: Het blad rozet lijkt op dat van de veldkers maar is meer uitgerekt en puntig.

Vorm bloem: De bloemen zijn viertallig en lichtpaarse van kleur.

Grootte van de boom: 0,8-1,8 cm

Hoogte: Kan 15 tot 50 centimeter hoog worden.

Smaak: De jonge groene blaadjes, bloemknoppen en bloemen kun je eten en hebben een pittige smaak heel lekker voor bij vis of kaas. Let wel: Dit is een beschermde soort pluk er alleen een om terplekke te proeven. In de soep verdwijnt de smaak toch.





Schapen zuring



Schapenzuring.

Herken de plant.

Vorm stengel: De stengel is geribd.

Beharing: Niet behaard.

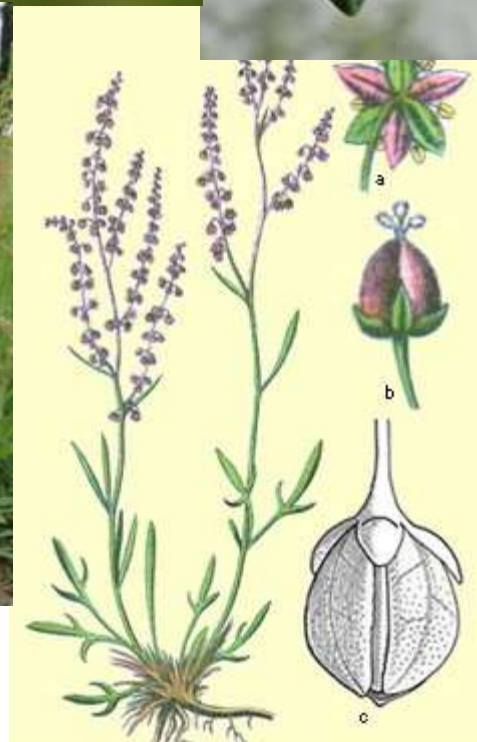
Vorm blad: Bladeren zijn smal lijnvormig met twee naar buiten wijzende slippen. Er loopt een lijnvormige hoofdnerf door het midden. Als je het blad op de kop houdt lijkt het een beetje op een schapehoofd.

Vorm bloem: De bloemen zijn rood of groen. Ze bloeien langs een lange stengel die vaak ver boven de plant uitkomt.

Grootte van de bloem: de kleine bloemetjes worden het vaak niet groter dan 1,5 mm.

Hoogte: Kan tot 30 cm hoog worden.

Smaak: De bladeren van deze plant hebben een zure smaak. Wat de naam ook aangeeft. Vooral de jonge verse blaadjes plukken en niet mee koken. Door het oxaal zuur dat in deze plant zit moet je er niet teveel van eten. Dit geldt ook voor andere zuringsoorten.





Smalle weegbree



Smalle weegbree.

Herken de plant.

Vorm stengel: De stengel is geribd en aan de top zit een aar met bloemen.

Beharing: De smalle weegbree heeft geen beharing.

Vorm blad: De bladeren staan in een bladrozet en deze bladeren hebben duidelijke nerven die parallel lopen vanuit de stengel.

Vorm bloem: De bloemen zitten aan een aar.

Grootte van de bloem: De aar kan 4-5cm lang worden. De bloemetjes op de aar zelf kunnen 2-4 mm groot worden.

Hoogte: Ze kunnen 45 cm hoog worden.

Smaak: Het jonge blad heet een aardse smaak, het oudere blad is wat taai met een meer bittere smaak. De zaden kun je ook eten die zijn het lekkerste. De lange bladeren zijn handig als natuur plister en hebben een ontsmettende werking.





Veldzuring



Veldzuring.

Herken de plant.

Vorm stengel: De stengel is geribd.

Beharing: Heeft geen beharing op de stengels.

Vorm blad: Pijlvormige bladeren met slippen die naar beneden of achter wijzen.

Vorm bloem: De bloemen zijn klein en worden van wit-groen naar donker rood kleur tot wit-groen.

Grootte van de bloem: de bloemen worden ongeveer 3 -4 mm.

Hoogte: Kan tot 1 meter hoog worden.

Smaak: Veldzuring smaakt zuur. Bevat oxaal zuur dus niet te veel van eten, maar proeven mag altijd.





Vogelmuur



Vogelmuur.

Herken de plant.

Vorm stengel: De stengel is rond van vorm en groeit liggend of omhoog.

Beharing: De stengels zijn eenzijdig behaard.

Vorm blad: Het blad heeft een beetje de vorm van een spatel of een ei. De bladeren eindigen vaak in een scherpe punt.

Vorm bloem: De bloemen hebben diepingesneden kroonbladeren een mooie witten kleur.

Grootte van de bloem: De bloemen zijn 0.8 tot 1 cm groot.

Hoogte: Tussen de 10 en 40 cm.

Smaak: De smaak is zacht en fris. Licht gekruid en erg lekker. Je kan de gehele plant eten.





Witte dovennetel



Witte dovenetel.

Herken de plant.

Vorm stengel: De stengel is vierkantig en hol.

Beharing: Er zit beharing op de stengel en op de bladeren, maar geen brandharen .

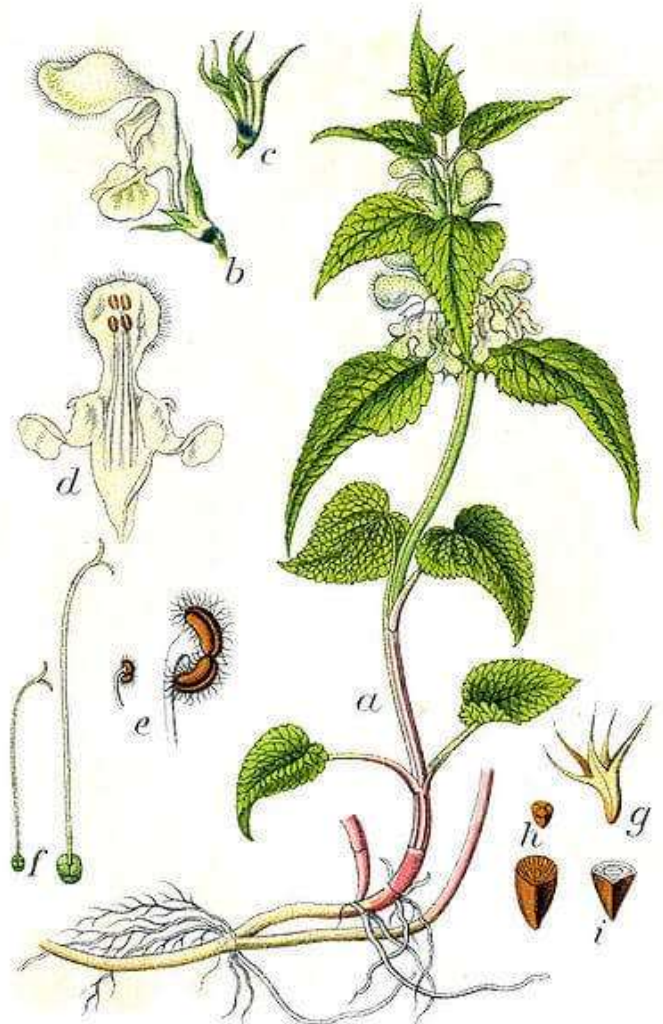
Vorm blad: Heeft driehoekige bladeren en de bladeren staan tegen over elkaar en zijn gekarteld.

Vorm bloem: De bloemen zijn wit en is lipbloemig van vorm.

Grootte van de bloem: De bloemen zijn 2 tot 2.5 cm lang

Hoogte: Kan 30 tot 60 cm hoog worden.

Smaak: De bloemen kun je uitzuigen en hebben een zoete honingsmaak. De bladeren hebben een lichtkruidige smaak en zijn ook erg lekker.





Zevenblad



Zevenblad

Herken de plant.

Vorm stengel: Heeft een geribbelde stengel die vanbinnen hol en kaal is.

Beharing: Heeft geen beharing op de stengel.

Vorm blad: De bladeren zijn ruitvormig tot ei rond met een spitse punt. Op iedere stengel zitten 3 stengels en per stengel 2x2+3 bladeren. Wat samen per stengel 7 maakt. Vandaar de naam Zevenblad.

Vorm bloem: Heeft in bloei witte bloemen met een door snede van 1 mm. De bloemen zijn vijftalig en zijn enigszins ingesneden.

Grootte van de bloem: Het bloemenscherm kan 2-6 cm breed worden. De individuele bloementjes worden 2-3 mm groot

Hoogte: Kan 60 tot 90 cm hoog worden.

Smaak: Zevenblad smaakt apart pittig, aromatisch en een beetje als een paardenbloem alleen dan minder scherp, erg lekker in de soep.



Notities

Notities

