

Handleiding
voor het maken van een excursie
langs
eetbare wilde planten



Samengesteld door

Marina Muste, Theuntje de Jong en Ina Hemmer

Dit is een handleiding om een wandeling te maken langs eetbare wilde planten. Veel planten bevatten waardevolle bestanddelen voor mens en dier. Deze kennis is voor een groot deel verloren gegaan en we zijn zelfs huiverig geworden voor eten dat gewoon in het bos of de berm groeit. Met goede voorkennis is iedereen in staat om onderscheid te maken tussen eetbare en niet eetbare planten.

Dieren zijn dagelijks afhankelijk van wat er groeit en bloeit. De vuistregel is dan ook om niet meer dan een champignonbakje per persoon te plukken. Wijs de deelnemers ook op het ecosysteem: vlindersoorten zoals landkaartje, dagpauwoog, atalanta en gehakelde aurelia leggen hun eitjes op de onderkant van brandnetelbladeren en eten als rups de bladeren.

Al wandelend laat je zien welke planten je kunt eten, welke delen van de plant het lekkerst zijn, hoe je ze herkent en klaarmaakt. De excursieleider heeft het een en ander meegebracht om onderweg te proeven. Sta bij de betreffende plant even stil en bied de deelnemers dit aan. De zoekkaarten kunnen gebruikt worden om tijdens de wandeling in kleine groepjes aan de slag te gaan.

We wensen jullie veel plezier met het ontdekken van de eetbare natuur!

Enkele voorbeelden om mee te nemen zijn:

- Vlierbloesemthee of -limonade
- Brandnetelkaas
- Pesto van daslook of zevenblad op een crackertje
- Soep, omelet, salade met

Vorbereidingen

- Kennis opdoen van het gebied en de planten die daar voorkomen.
- Een keuze maken in het aantal soorten dat je wilt behandelen en laten proeven.
- Timen van je excursie en maximale duur vaststellen.
- De doelgroep kennen.
- De kosten per deelnemer berekenen.
- Bepalen bij welke weersomstandigheden je de excursie annuleert.

2 weken van tevoren

- Op de locatie kijken, zodat je kunt aangeven waar er geparkeerd kan worden.
- Een stukje schrijven voor een plaatselijk krantje, IVN-site, etc.
- Hierin vermelden: datum, tijd, duur, kosten (contant), max. aantal deelnemers en aanmeldadres.

In de week van de excursie

- De route voorlopen en noteren waar je bij stil wilt blijven staan.
- Indien je met 2 gidsen loopt, de taken verdelen.
- Afspreken welke informatie je geeft en wat deelnemers zelf kunnen plukken of proeven.
- Zorgen voor gerechtjes die je meeneemt. Bij soep of thee: thermoskannen en bekertjes.
- Het weerbericht checken.
- Voldoende zoekkaarten en whiteboardmakers klaarleggen.

Vorbereidingen op de dag zelf

- Een half uur voor aanvang aanwezig zijn.
- Alle spullen bij je hebben (incl. hapjes, EHBO-trommel en opgeladen telefoon).
- Geplastificeerde zoekkaarten mee en enkele whiteboardstiften.
- De deelnemers ontvangen.
- Bij meer dan 10 deelnemers de groep in tweeën splitsen.
- Starten met een algemeen verhaal over het doel van deze excursie.
- Uitleg geven over verantwoord plukken.
- Hooguit 10 minuten na aanvangstijd vertrekken.
- Op van tevoren vastgestelde punten eten laten proeven.
- Zoekkaarten uitdelen en in kleine groepjes uiteen om deze planten te vinden. Niet plukken, wel aanvinken op de kaart.
- Zorgen dat je niet meer dan 10 minuten uitloopt.
- Een gezamenlijke afsluiting.
- Ervoor zorgdragen dat je geen rommel achterlaat.

Eetbare planten in de lente

Eetbare planten vind je het hele jaar door in de natuur. Hieronder de soorten die vooral in het voorjaar groeien. Voor veel van deze planten geldt dat je ze ook in de zomer en in het najaar tegen kunt komen. Het voordeel van plukken in de lente is dat de bladeren vaak nog jong en daardoor minder taai of bitter zijn.

- Brandnetel
- Daslook
- Paardenbloem
- Kleeftkruid
- Madeliefje
- Hondsdraf
- Dovenetel
- Vogelmuur



Daslook

Eetbare planten in de zomer

In de zomer staan de meeste planten in bloei. Van veel planten kun je niet alleen de bladeren, maar ook de bloemen eten. Onderstaand overzicht geeft aan wat je in dit seizoen tegenkomt.

- Brandnetel
- Bramen
- Daslook
- Paardenbloem
- Weegbree
- Madeliefje
- Hondsdraf
- Zevenblad
- Dovenetel
- Vogelmuur
- Witte en rode klaver



Rode klaver

Eetbare planten in het najaar

In de herfst zijn veel eetbare planten uitgebloeid. Sommige plantensoorten blijven echter het hele jaar door opkomen, waardoor je in de herfst nog steeds jonge bladeren kunt plukken. Ook zijn van veel planten de wortels eetbaar. Verder is dit het seizoen om allerlei bessen en noten te vinden.

- Look-zonder-look (wortels)
- Veldzuring
- Bramen
- Rozenbottels
- Vlierbessen
- Sleedoornbessen
- Tamme kastanjes
- Walnoten
- Zaden van gewone berenklauw
- Wortels van de teunisbloem
- Daslookknolletjes



Vlierbessen

Eetbare planten in de winter

In de wintermaanden kom je in de natuur de minste eetbare planten tegen. Van diverse soorten kan echter nog steeds gegeten worden. Zoek vooral naar bladeren die zo jong mogelijk zijn en gebruik ze bij voorkeur voor thee of nadat je ze eerst gekookt hebt.

- Beuk
- Paardenbloem
- Vogelmuur
- Winterpostelein
- Veldkers



Winterpostelein



1 Brandnetel

Vindplaats

De brandnetel verschijnt vroeg in het voorjaar, komt zeer algemeen voor en houdt van voedselrijke grond. De plant is te vinden op stikstofrijke, humushoudende grond op plekken in de schaduw.

Geneeskrachtige werking

Brandnetel werkt reinigend, stimulerend voor de constitutie, opbouwend en weerstandverhogend. Goed als algehele ondersteuner bij vermoeidheid en zwakte.

Gebruik

De toppen zijn te gebruiken voor thee, tinctuur en zalf. Ook worden hier kalktabletjes van gemaakt. Een tinctuur (het kruid getrokken in alcohol) wordt gebruikt bij heftige ontstekingen. Brandnetelzalf werkt als een goede trekzalf, maar ook bij allerlei jeuk, muggenbulten en brandwonden.

Geschiedenis

Hildegard van Bingen, die leefde van 1098 tot 1179, was een Duitse arts en natuurgeneeskundige. Ze was een van de eerste personen die brandnetels in haar werk "Physica" als een geneeskundig kruid beschreef. Brandnetels werden in de Middeleeuwen gebruikt door monniken en daarvoor gekweekt in kloostertuinen. In de Flora Batava wordt beschreven hoe de brandnetel ingezet kon worden als veevoer en het vervaardigen van neteldoek.

2 Paardenbloem

Vindplaats

De paardenbloem is een typisch voorjaarskruid dat in maart/april overal aanwezig is. Met zijn stralende bloem richt hij naar de zon. De plant is te vinden in weilanden, grasvelden en bermen.

Geneeskrachtige werking

Paardenbloem werkt stimulerend op het spijsverteringsstelsel en de stofwisseling; bij slechte eetlust, trage lever, galstenen, geelzucht, obstipatie, diabetes, hoog cholesterolgehalte en jicht.



Gebruik

De wortel van de plant wordt gebruikt voor het maken van tinctuur. Het jong-volwassenblad kan gedroogd worden, om te gebruiken als thee. Vers kan het jonge blad in salades en soepen. De bloemen zijn alleen vers te gebruiken in bijvoorbeeld een salade. Bij droging van de bloem ontstaat pluis.

Geschiedenis

De paardenbloem komt het eerst voor in medicinale boeken uit China uit de 7e eeuw. In de 10e en 11e eeuw is het beschreven in Arabische boeken. De eerste vermelding in het westen van paardenbloem als geneeskruid stamt pas uit de 15e eeuw. De geneeskrachtige werkingen zijn vandaag de dag wetenschappelijk bevestigd. Tijdens de Tweede Wereldoorlog aten mensen paardenbloemblad als groente. In Nederland heeft deze plant vele namen zoals pissebloem, molsla, leeuwentand, paardenstek, (wilde) suikerij, hondesalade, melkwied, melkblom, ganzetongen, pluimpje, schurftbloem, wilde cichorei, uitblazertjes, zevendistel, zuurdis en nog veel meer.

3 Madeliefje



Vindplaats

Madeliefje is een typisch zonneplantje, dat zich naar de zon richt. Madeliefje komt voor op elke bodemtextuur en heeft een ruime tolerantie qua bodemvochtigheid en zuurgraad van de bodem. De soort verkiest echter matig vochtig grasland.

Geneeskrachtige werking

Madeliefje werkt bloedreinigend, stimulerend en ontkrampend bij hoge bloeddruk, vaatkramp, vaatvernauwing, angina pectoris en spataderen. Wordt gebruikt als alternatieve bloedverdunner. Ook de spieren worden beter doorbloed en afvalstoffen worden afgevoerd.

Gebruik

De tinctuur wordt gemaakt van de open bloempjes, de steeltjes en af en toe een blaadje. Voor de thee worden de open bloempjes geoogst en gedroogd op papier. Voor een kompres kun je de tinctuur verdunnen: 40 druppels op 0,5 liter gekookt water. Een katoenen doek hierin drenken en gebruiken bij spierpijn.

Geschiedenis

In de Noorse mythologische verhalen staat het madeliefje symbool voor de godin Freya, godin van de vruchtbaarheid en de liefde. De Kelten aten madeliefjes en schreven er een heilzame, verjongende werking aan toe. De Keltische fee Milka zou een koningszoon stiekem madeliefjes hebben laten eten zodat hij nooit volgroeid werd, het bleef een kind. In het christendom werd de naam in verband gebracht met de maagd Maria, het stond voor maagdelijkheid.

4 Weegbree

Vindplaats

Weegbree is een soort met een brede ecologische range. Ze groeit in graslanden op droge tot vochtige, voedselarme tot voedselrijke standplaatsen. De soort komt zowel in gemaaide als in begraasde graslanden voor.

Geneeskrachtige werking

Weegbree werkt op de luchtwegen: slijmoplossend, desinfecterend en weefselversterkend. Antibacterieel bij onder meer verkoudheden en middenoorontsteking. Het reinigt de luchtwegen en helpt bij het stoppen met roken.

Gebruik

De tinctuur wordt gemaakt van het volwassen blad. Van het blad, zowel vers als droog, kan thee gezet worden. Het lange blad mag dan in grove stukken geknipt worden. Het verse blad kan gekneusd worden gebruikt op wondjes, insectenbeten en brandnetelprikken.

Geschiedenis

Het is bekend dat de weegbree al zeker vanaf het begin van de jaartelling werd gebruikt, zowel medicinaal en als voedsel. Het gebruik werd beschreven door de Grieken, de Romeinen en door Noord Amerikaanse Indianen. Deze veelvoorkomende plant van oudsher ingezet bij het behandelen van jeuk en insectenbeten.



5 Hondsdraf

Vindplaats

In bossen en struikgewas vind je hondsdraf op plekken waar een snelle humusomzetting plaatsvindt. Ook op sterk door de mens beïnvloede plekken vind je hondsdraf, zoals in bermen, in de duinen, in uiterwaarden, aan waterkanten en op beschaduwde omgewerkte grond langs struweel en bosranden.

Geneeskrachtige werking

Hondsdraf werkt op de urinewegen: stimulerend en ontzurend, bij pijn in de nierstreek, nierbekkenontsteking en oedeem; nierstenen worden vergruisd en afgevoerd.



Gebruik

In het vroege voorjaar kunnen de blaadjes gesnipperd worden gebruikt in salades. Bij oorpijn kan het gekneusde blad of een druppeltje tinctuur in het oor verlichting geven.

Geschiedenis

Hondsdraf wordt al genoemd door Dioscorides in de 1^{ste} eeuw na Chr. De Saksen gebruikten het kruid om hun bier op smaak te brengen en het helder te maken. Hildegard von Bingen paste de plant toe bij borstkwalen en als wondmiddel, dit wordt tegenwoordig ook nog gedaan. Een legende vertelt dat Jezus de apostel Petrus met het kruid van kiespijn heeft genezen. Het plantje werd vroeger in de VS door schilders gebruikt tegen loodvergiftiging.

6 Zevenblad



Vindplaats

Zevenblad komt van nature voor in relatief vochtige bossen op zeer voedselrijke plaatsen, zoals beekdalen en onderaan hellingen. In het moderne cultuurlandschap heeft het allerlei nieuwe geschikte groeiplaatsen gevonden: min of meer beschaduwde wegbermen, uitgesmeerde bagger uit sloten in het landbouwlanschap enz.

Geneeskrachtige werking

Zevenblad helpt tegen jicht, reuma en artritis. Ze heeft ook een urine-afdrijvende werking en een rustgevend en licht laxerend effect.

Gebruik

Gesnipperd kan zevenblad gebruikt worden in salades en soepen. Zowel vers als gedroogd kan het ook gebruikt worden voor thee. Thee van verse jonge bladeren maak je door vers, fijngesneden blad gedurende tien minuten te koken.

Geschiedenis

Zevenblad, ook bekend als hanenpoot, is een kruidachtige plant die vaak voorkomt in Europa en Azië. Zevenblad is door de oude Romeinen, de legers hadden altijd voedsel nodig en daarom is dit plantje overal aangeplant. Ook de monniken hadden zevenblad vaak staan in de moestuin van een klooster. De plant werd in de geschiedenis beschreven door Chinese, Tibetaanse en Europese monniken.

7 Witte dovenetel

Vindplaats

De plant groeit uitgebreid op ruderaal (= door de mens verstoord) terreinen: langs sloten, in parken, langs dijken en bosranden. De witte dovenetel groeit graag op een vochtige, voedselrijke bodem.

Geneeskrachtige werking

Witte dovenetel werkt op de vrouwelijke organen: ontkrampend en reinigend; bij ontsteking van de baarmoeder en eierstokken; bij witte vloed, te sterke vloeiingen, pijnlijke menstruatie of onvoldoende hiervan en bij klachten tijdens de overgang.

Gebruik

De tinctuur wordt gemaakt van de verse, bloeiende toppen. Voor de thee worden ook de bloeiende toppen gebruikt. Het droogproces duurt erg lang. Vers kan dovenetel gebruikt worden in soep en salade.

Geschiedenis

In de Griekse mythologie wordt er over geschreven: Zeus hield van vrouwen en veroverde er veel. Toen zijn vrouw Hera hem met zijn liefje Lamia betrapte, zou zij de onfortuinlijke schone in een witte dovenetel veranderd hebben. Als je goed kijkt in de muil van het bloempje, kan je met wat fantasie in de helmknoppen van de meeldraden de lichamen (of volgens andere versies van het verhaal: de voeten) van de twee geliefden nog zien. Een gebruik uit de middeleeuwen: een witte dovenetel werd aan een jonge vrouw aangeboden, nam zij deze aan dan was zij nog rein en dus maagd.



8 Kleefkruid

Vindplaats

Kleefkruid komt zeer algemeen voor op vochtig tot droge, zeer voedselrijke, omgewerkte grond op akkers, in loofbossen en in halfbeschaduwde struweel- en bosranden.

Geneeskrachtige werking

Vroeger werd het blad van kleefkruid vooral gebruikt om wonden te stelpen. Maar het kan ook goed helpen bij amandelontsteking en lymfe-ontsteking. Tevens heeft het een verzachtende werking bij huidproblemen, allergieën, eczeem en zonnebrand.



Gebruik

Van zowel het verse als gedroogde kruid kan thee gezet worden. Het gedroogde kruid is te gebruiken in salades.

Geschiedenis

Kleefkruid wordt al sinds de oudheid gegeten, het kruid komt terug in verschillende oude boeken en gebruiken. Maar dat het nog veel ouder is, wordt aangetoond door archeologische opgravingen in het Noordpoolgebied. Daar zijn zaden van het kleefkruid gevonden die erop duiden dat deze als voedselvoorraad werden bewaard. Een ander gebruik van kleefkruid dat in schriftelijke bronnen wordt beschreven, is niet medicinaal: Dioscorides vermeldde dat Griekse herders van het kruid een zeef maakten waarmee ze de melk schoonden.

9 Zuring



Vindplaats

Grasland, langs wegen, weiden. Zuring kan zowel wittig als rood zijn; vaak veranderen de planten (bloemen, stengels en bladeren) van kleur en worden ze roestbruin naarmate de zomer vordert.

Geneeskrachtige werking

Geneeskrachtige eigenschappen zijn mild laxerend, galopwekkend en verkoelend. Geneeskrachtig gebruik: inwendig voor chronische huidziekten, geelzucht, constipatie (vooral met huiduitslag), leverstoornissen en bloedarmoede. Overmaat kan misselijkheid en huidontstekingen veroorzaken.

Gebruik

Vers in salades en als thee. Heeft een wat zurige smaak.

Geschiedenis

Er is niet veel over de geschiedenis van zuring te vinden. Vast staat dat het door de Egyptenaren, Grieken en Romeinen in hun keukens werd gebruikt. De Griek Diocles van Carystus was een arts die in de vierde eeuw voor Christus leefde. Hij beschrijft in zijn boek "Over de gezonde levenswijze" – waarvan nog slechts fragmenten bestaan – een recept van sardines gebakken met zuring.

10. Look-zonder-look

Vindplaats

De favoriete standplaats is op vochtige, voedselrijke grond in loofbossen, langs bospaden en beken - liefst enigszins in de schaduw - en daarmee vaak aan de zoom van parken en bossen en in heggen.



Geneeskrachtige werking

Medicinaal heeft look-zonder-look een ontsmettende, slijmoplossende, wondhelende en reinigende werking. Het kan ingezet worden bij eczeem, astma en bronchitis, een groep kwalen die vaak gelijktijdig voorkomt. Daarnaast is de plant vochtafdrijvend, waardoor het ook wordt gebruikt bij reumatische aandoeningen.

Gebruik

Vers in salades of pesto. Thee hiervan is qua smaak niet erg lekker.

Geschiedenis

De botanische naam *Alliaria* is afgeleid van het woord voor knoflook. Look-zonder-look is een plant met een uien- of knoflookgeur, maar hij hoort niet bij de uienfamilie. De plant werd reeds in de 16e eeuw genoemd door Bock en Fuchs.

11 Smeerwortel

Vindplaats

Gewone smeerwortel is een soort die houdt van ruigten, struwelen, bossen en groeit op zeer voedselrijke, natte tot vochtige bodems. Ze staat vooral langs de oevers van rivieren en beken, in verruigde (riet)moerassen en wegbermen.

Geneeskrachtige werking

Bewegingsstelsel: verbetert de doorbloeding, vermindert zwellingen pijnstillend, bothelend, bij spierpijn, verstuikingen en vochtophopingen. EHBO-kruid bij allerlei blessures.

Gebruik

De wortel wordt gebruikt voor het maken van tinctuur. Ook kan van de wortel zelf gemaakt worden. De wortels dan wassen, drogen, in schijfjes snijden en aan vaseline toevoegen. Het jongste blad is eetbaar als sla.

Geschiedenis

Oude Griekse bronnen maakten al melding van een gunstige invloed op onder meer de heling van wonden. De plant had de goede reputatie dat ze beenbreuken en wondranden weer aaneen kon laten groeien.



12 Kamille

Vindplaats

In de zomer zie je kamille veel in bermen en graslanden.



Geneeskrachtige werking

Op het zenuwstelsel werkt kamille kalmerend en rustgevend; bij allerlei klachten die door stress en verkramping zijn ontstaan. Bij grote vermoeidheid en slapeloosheid.

Gebruik

Thee werkt goed voor het slapen gaan. Gebruik hiervoor zowel de gedroogde als verse bloemen.

Geschiedenis

In de tijd van de oude Egyptenaren stond de plant al in hoog aanzien, zij beschouwden haar als de bloem van de zonnegod Ra. In oude kruidenboeken staat kamille bekend als "plantendokter". Men was ervan overtuigd dat kwijnende planten zouden opknappen zodra er kamille naast geplaatst werd. In de Romeinse tijd deed ze haar intrede in Nederland. Tegenwoordig groeit kamille in heel Europa, Noord-Amerika en zelfs Australië.

Een oude volksspreuk: "Een kopje kamillethee helpt beter dan drie dokters."

13 Heermoes



Vindplaats

Heermoes is te vinden op voedselrijke omgewerkte grond in akkers, bermen, grasland, langs spoorwegen en in tuinen. Soms vind je de soort ook in loofbossen.

Geneeskrachtige werking

Constitutie en bloed: versterkend, aanvullend, bloedzuiverend en weerstandverhogend; versterkt alle organen; een grote hulp bij herstel na ziekte en tijdens zwangerschap.

Gebruik

Voor de thee en zalf wordt de hele plant in de nazomer geoogst. Voor thee kan deze zowel gedroogd als vers worden gebruikt. Voor zalf: zie smeewortel.

Geschiedenis

Net zoals veel kruiden kent heermoes een lange geschiedenis in de volkskruidenkunde. De baanbrekende kruidenwetenschapper Rembert Dodoens beschreef gestampde heermoes in de 16e eeuw als middel om wonden mee te behandelen. De as van verbrande heermoes werd vroeger ook wel gebruikt tegen overtollig maagzuur.



14 Daslook

Vindplaats

Daslook groeit het best op voedselrijke grond waar te veel aan water goed uit weg kan. In het wild groeit het vaak in eiken- en beukenbossen en is te herkennen aan de karakteristieke (knof)lookgeur.

Geneeskrachtige werking

Hoewel daslook vooral bekend staat om de ontsmettende werking van het spijsverteringsstelsel zoals de maag, lever en darmen, werkt het ook preventief tegen hart- en vaatziekten. Het zorgt namelijk voor een betere bloedstolling en gaat aderverkalking tegen.

Gebruik

De bladeren worden gebruikt om sandwiches, salades en soep mee op smaak te brengen. Ook wordt het verwerkt in pesto, marinades, kaas en brood. Verse daslookbladeren kun je laten macereren in een extra vierge olijfolie gedurende 1 maand bij kamertemperatuur, dit levert een geurige spijsolie op.

Geschiedenis

Daslook werd door onze Germaanse voorouders geassocieerd met de beer. Men dacht dat de beer zijn kracht aan dit kruid te danken had. Als mensen daslook aten, zouden ze zeker berenkracht krijgen. In de middeleeuwen heette daslook Herba Salutatis en werd gebruikt als geneesmiddel. De Kelten en Romeinen vertrouwden al op de helende eigenschappen van de daslook. De plant werd al in 1608 door de Brabantse botanicus Dodonaeus beschreven in zijn Cruydeboeck.

15 Kleine veldkers



Vindplaats

Je vindt kleine veldkers in tuinen, plantsoenen, duinen, rotsachtige plaatsen, akkers, langs heggen, bermen en dijken, tussen bestrating en sterk verweerde muren. De plant houdt met name van kalkachtige grond.

Geneeskrachtige werking

Bloedzuiverend, urinedrijvend en weerstandverhogend, bevat veel vitamine C.

Gebruik

Kleine veldkers is helemaal eetbaar: het blad, de bloemen, de wortels en de zaden. Het blad heeft een peperige smaak en kan worden gebruikt in salades, in stamppot en als broodbeleg.

Geschiedenis

De plant kent in verschillende werelddelen een geschiedenis als eetbare plant. In India is ze zelfs nu nog op de markt te vinden en ook in Oost-Europa werd de kleine veldkers nog

lange tijd als bladgroente gegeten.

16 Braam

Vindplaats

Bramen worden overal aangetroffen op lichtzure tot zure grond. Bramen groeien op voedselarme grond, maar ook op omgewerkte voedselrijke grond. De plant prefereert een stikstofrijke grond. De braam is een struik waarvan de stekelige stengels met elkaar een ondoordringbare wirwar kunnen vormen.

Geneeskrachtige werking

Braamblad heeft vooral een reinigende werking. Bij gebruik ervan worden afvalstoffen uit de bloedbaan en uit de lymfevaten via de nieren afgevoerd. Bramen bevatten veel ijzer, calcium, fosfor, vitamine A en C. Deze helpen de weerstand te verhogen en geven meer energie. Vanwege het hoge gehalte aan ijzer, kan de braam gebruikt worden bij bloedarmoede.

Gebruik

Thee van de bladeren en sap van de rijpe vruchten in het najaar. Zowel de vruchten als de jonge scheuten kunnen gebruikt worden als verfstof voor wol.

Geschiedenis

Bramenpitjes zijn teruggevonden in de maaginhoud van prehistorische veenlijken, zoals de vrouw van Zweeloo en de vrouw van Haraldskær.



Recept voor negenkruidensoep

De negenkruidensoep is een voorjaarssoep die met wilde eetbare planten gemaakt wordt. Deze soep stamt uit de tijd van de Germanen en werd gegeten bij het begin van de lente. Planten die hiervoor gebruikt kunnen worden zijn: brandnetel, paardenbloem, zuring, zevenblad, weegbree, madeliefjes, look-zonder-look, witte dovenetel en daslook. Je kunt de soep vlak voor het opdienen met de bloemen van madeliefjes garneren.

- 2 uien, fijngesneden
- 2 eetlepels plantaardige olie
- 4 aardappels, in kleine blokjes
- 1 liter bouillon
- 9 verse, kleingesneden wilde planten
- zout en peper
- bloemen van madeliefjes

Bak de uien glazig in de olie en voeg de aardappelblokjes toe. Overgiet het mengsel met de bouillon. Kook dit tot de aardapels gaar zijn. Pureer het mengsel. Voeg de wilde planten en kruiden toe en laat deze kort meetrokken in de soep, koken hoeft nu niet meer. Breng op smaak met peper en zout. Garneer naar wens met eetbare bloemen, bv van madeliefjes.