

Veelzijdig Eetbare-plantendag

De werkgroep Planten van IVN De Ronde Venen en Uithoorn neemt elk jaar het initiatief voor een afwisselende invulling van de Eetbare Plantendag. En op die dag blijkt, hoe veelzijdig de activiteit met onze wilde eetbare plant in de hoofdrol, kan zijn. Een plant die ook in jouw natuur dichtbij te vinden is. Zo ook op zaterdag 6 augustus 2016 op de Demmerikse Kade in Vinkeveen. Het verloop van de Eetbare Plantendag en de enthousiaste reacties zorgen dan ook voor inspirerend plantaardig nieuws.

Eetbare Plantendag

Aan de twee excursies op de Demmerikse Kade doen totaal 48 deelnemers mee, waaronder 5 kinderen. Een zonnetje en 23°C geven de dag een vriendelijk tintje. Het is mede daardoor prettig vertoeven op deze kade in Vinkeveen. Als locatie biedt de kade een gevarieerd aanbod aan wilde eetbare planten. IVN Natuurgids Ellen Aarsman vertelt op deze plek over de geschiedenis van de kade, geeft pluktips, informeert over bruikbare en/of eetbare delen van de plant (zie **kolom**) en welke planten voor een bepaald doel geschikt zijn. Zoals bijvoorbeeld Smeerwortel, Weegbree en Paardenbloem goed te gebruiken zijn tegen jeuk.

Plukkende kinderen en schrijvende volwassenen

Tijdens de excursies zijn het vooral de kinderen die de eetbare planten plukken, die eerder ook zijn verwerkt in de voor deze dag speciaal bereide kruidenboter. Met een zak in de hand wordt er dan ook naarstig gezocht en geplukt. Voor hen in het bijzonder vertelt Natuurgids Ellen over de legende waarom het Madeliefje een bloedrood randje heeft. De volwassen deelnemer luistert aandachtig naar alle informatie en schrijft de gegevens gedetailleerd op.

Film en foto

Door de gefocuste plantenaandacht raken de aanwezigen niet afgeleid door de filmopnamen en het nemen van foto's. Herhaling van bepaalde opnames brengt niet alleen hilariteit binnen de groep maar geeft de deelnemers ook de gelegenheid nog beter de informatie op zich in te laten werken én op te schrijven! Geregeld uit een groepslid dan ook zijn verbazing over het feit dat een bepaalde plant eetbaar is en dat het een lekkere, gezonde en waardevolle aanvulling is op de dagelijkse maaltijd. En steeds volgt een bevestiging, "Ja, de plant is echt eetbaar!"

Toost en toast

Aan het einde van de excursie volgt een toast met zelf gemaakte vlierbloesemlimonade of -wijn. Anderen nemen de gelegenheid om verschillende theesoorten te proeven zoals thee gemaakt van geplukte Watermunt. Het hapje bij het drankje bestaat uit toast met daarop de bereide kruidenboter. Deze boter is op smaak gemaakt met wat Vogelmuur, kleine Paardenbloemblaadjes, bloem en blad van Duizendschoon, Rode klaverbloemetjes en de bloemetjes van het Madeliefje.

Informatie en Plantaardig nieuws

Tijdens het nuttigen van het lekkers, krijgt iedereen de folder 'Zet een 'wilde' groene stap in je keuken!' en volgt een geïnteresseerd verzamelen rondom de uitgestalde boeken over kruiden en eetbare planten. Ook worden de antwoorden op gerichte vragen over de Eetbare-plantendag, de werkgroep Planten en de afdeling door de flip-overs (DAP, De Afdeling op Pad) met woord en beeld verduidelijkt.

De geslaagde Eetbare-plantendag zorgt voor een vrolijk afsluitend bericht op Facebook. Positieve reacties daarop werken inspirerend maar ook een e-mail van een 8-jarig meisje. Daarin vertelt zij dat ze de excursie heel leuk vond en ook thuis voor hun gezin, de kruidenboter en muntthee had gemaakt. Deze toekomstige kok Eetbare planten komt ook in beeld bij de film 'Eetbare planten' die op de afdelingswebsite te zien zal zijn. Houd daarvoor de filmberichten in de gaten! Maar in deze editie van RondUit kun je alvast kennismaken met ander Plantaardig nieuws. Lees daarvoor de nieuwe Receptencolumn van Ellen Aarsman met de toepasselijke naam 'Echt Eetbaar?!'



Planten op de Demmerikse kade met vermelding van de delen die eetbaar en/of bruikbaar zijn.

Adderwortel Blad
Boerenwormkruid Blad
Braam Bramen, braamblad en bloem
Brandnetel Blad en zaden
Duizendblad Blad en bloem
Hondsdrif Blad en bloem
Kalmoes Wortel
Kleefkruid Blad
Madeliefje Blad en bloem
Meidoorn Bessen en blad
Moerasandoorn Blad
Paardenbloem Blad en bloem
Rode en Witte klaver Blad en bloem
Rozenbottel Bottels
Schietwilg Bast
Smeewortel Blad
Spirea Bloem
Vlier Blad, bloesem en bessen
Vogelmuur Blad en bloem
Watermunt Blad en bloem
Wilgenroosje Blad en bloem
Witte en Paarse dovenetel Blad en bloem
Zuring Blad

Algemene tips voor het plukken van eetbare planten

Beste pluktijd

Voor de bloei in het voorjaar

Plek en toestemming

Pluk nooit in de buurt van autowegen of direct langs de spoorrails. Daar is grote kans op vervuilde planten en/of het gebruik van bestrijdingsmiddelen. Vraag indien nodig, toestemming van de beheerder

Weet wat je plukt

Pluk nooit vruchten, bloemen, bladeren of zaden van een boom of struik die je niet kent. Het is net zoals bij paddenstoelen: veel vruchten uit de natuur zijn eetbaar maar een aantal zijn ook giftig! Pluk alleen als je zeker weet dat de plantensoort niet giftig is

Hoe plukken

Pluk voorzichtig en breek geen takken af. Pluk de plant maar laat zoveel mogelijk de wortels in de grond achter

Plukregels

Pluk geen zeldzame of beschermde planten. Pluk alleen planten als er genoeg aanbod is en niet meer dan je nodig hebt

Bramen plukken

Let op opmerkingen onder 'Plek en toestemming'. Langs autowegen hebben de vruchten een te hoog loodgehalte, afkomstig van de autobrandstof. Langs spoorrails is de kans groot dat met bestrijdingsmiddelen is gewerkt. Pluk en eet rijpe vruchten. Onrijpe vruchten geven diarreeklachten. Pluk nooit bramen die half rood/half paars gekleurd zijn. Dan is er sprake van galmijt. Houd rekening met een plukgrens van ongeveer 1,5 meter. Pluk niet onder die grens. De kans op urinesporen van honden, katten en vossen is daar zeker aanwezig.

