

Pluk de lente!



ZELF SALADE MAKEN

Onkruid op je bord is het laatste stukje zelf verzamelde wildernis dat niet in de supermarkt is te vinden. Alle reden om in het voorjaar, als de blaadjes nog zacht en sappig zijn, op pad te gaan. De lente kun je plukken!

TEKST EN FOTO'S ESTHER BOUKEMA

Weetjes over de paardenbloem en het zevenblad

- Paardenbloemblad en zevenblad zijn als Pippi Langkous van het plantenrijk. Ze houden zich niet aan regels en groeien niet in rijtjes. Ze groeien precies daar waar rijk bodemvoedsel te vinden is.
- Ze bevatten veel vitamines en mineralen.

Waar plukken?

Is er in jouw buurt een schooltuin? Vraag of je daar wat zevenblad mag knippen. Daar weten ze wel hoe het eruit ziet. Neem schaarmpjes mee en laat de kinderen hun gang gaan op een plekje waar er veel groeit. Je zult verbaasd zijn hoe goed kinderen de blaadjes herkennen, als ze eenmaal het voorbeeld hebben gezien. Geef, bij terugkomst, elk kind twee blaadjes om in zo fijn mogelijke draadjes te knippen. Knippen is een vak waar je een diploma voor kunt krijgen. Geen schooltuin? Ga dan naar het park op zoek naar paardenbloemblaadjes. Er bestaan bijna geen grasveldjes waar het niet groeit. Laat elk kind z'n eigen blaadje plukken en meenemen. Pluk zelf nog wat extra.

Zo maak je een salade

Dit heb je nodig:

- blaadjes van zevenblad en paardenbloem (zelf geplukt)
- voorgewassen blaadjes uit de supermarkt: spinazie, bietenblad en wat ijsbergsla (omdat het zo lekker knipt en sappig is)

- peterselie en munt
 - per 12 kinderen:
 - 8 el zonnebloem- of hazelnootolie
 - 4 el citroensap
 - 1 el honing
 - 2 el water
 - 12 geprakte frambozen uit de vriezer.
 - eventueel: avocadoblokjes, diepvries doperwtjes en granaatappelpitjes
- Was de blaadjes goed in wat emmertjes water. Draai ze droog in een sla-centrifuge. Kijk voor de grap met een vergrootglas of de blaadjes echt schoon zijn. Aan tafel mag elk kind het eigen blaadje zo fijn mogelijk knippen. Doe de wilde knipsels nu in een grote schaal en zet apart in de koelkast. Blaadjes uit het wild smaken niet allemaal zoet maar soms ook bitter; daarom gebruiken we deze vooral als smaakaccent. Nu kan het knipfestijn van de voorgewassen blaadjes en kruiden uit de supermarkt beginnen. Blaadjes kunnen ze eerst oprollen en dan in slierten knippen. Alleen door jou goedgekeurd kleingeknipt spul mag in de grote schaal waar het wilde onkruid in zit. Maak aan tafel per 12 kinderen een dressing van olie, citroensap, honing en frambozen. Roer alle blaadjes door elkaar en voeg de dressing toe. Perfect van smaak wordt het met extra avocadoblokjes, diepvries doperwtjes (zo erin) en granaatappelpitjes. Geef elk kind een eigen bordje.