



Tijdens een wandeling langs het Ommetje in Velden, ontmoet ik allerlei wilde bloemen en kruiden waarover ik graag meer wil vertellen.

Deze maand wil ik jullie kennis laten maken met ;

## **Look zonder Look (*Alliaria petiolata*)**

Look zonder look is sinds 1950 een veel voorkomende plant in Nederland. Het komt algemeen voor in de schaduw langs bosranden en in voedselrijke, vochtige grond. Het is bijzonder geschikt om te laten verwilderen in de schaduwrijke hoekjes van een tuin of bij de composthoop.

De plant is makkelijk te herkennen aan de witte bloemen, het blad en de geur. Na het wrijven van een blad komt er een geur vrij die erg op knoflook lijkt. Dodonaeus bedacht de passende naam al in de 16<sup>e</sup> eeuw.

Botanisch is de plant geen familie van de knoflook. De wetenschappelijke naam duidt op de geurverwantschap met de Look, *Alliaria* is een afleiding van *Allium*, de wetenschappelijke naam voor het geslacht van de Look. *Petiolatus* betekent gesteeld en heeft betrekking op de gesteelde bladeren van het wortelrozet. Dit is uitzonderlijk, omdat bladeren van een wortelrozet meestal onbesteed zijn. De plant is tweejarig, het eerste jaar maakt hij een wortelrozet met ronde bladeren, het tweede jaar schiet hij op tot 1 meter hoog. De stelen zijn onvertakt. De kleine witte bloemen zijn karakteristiek voor de familie, waartoe Look-zonder-look behoort, de kruisbloemigen of Cruciferen. De bloem bezit 4 kelkbladeren, 4 kroonbladeren, zes meeldraden waarvan de 4 binnenste langer zijn dan de 2 buitenste en een vruchtbeginsel, waaruit zich een hauw ontwikkelt. Een hauw is een vrucht die meer dan 3-maal zo lang als breed is, net zoals bij koolzaad en rapenzaad.

Medicinaal is Look-zonder-look niet zo interessant. Uitwendig kan het verse gekneusde kruid worden toegepast bij het verzachten van jeuk veroorzaakt door insecten.

De plant bevat veel vitamine C. Look zonder look is prima in de keuken te gebruiken. Ze smaakt en ruikt naar look - heeft echter niet die vervelende 'bijkomstigheden' van knoflook. Een eigenschap die heel mooi te gebruiken is als je gerechten fijn wilt kruiden. Je kunt van het Look-zonder-look de *jonge* bladeren, de bloemen en de zaden gebruiken oa. in salades. De zaden smaken naar mosterd.

### **Look zonder look crêpes - pannenkoekjes (4 personen)**

#### *Benodigdheden*

4 eieren  
1/4 liter melk  
gewassen bladeren van look-zonder-look  
150 gram bloem of volkorenmeel  
snufje zout

#### *Bereiding*

Doe de eieren, de melk en de look-zonder-look bladeren in een kom. Ga er even met de staafmixer doorheen. Roer vervolgens het meel door dit groene mengsel. Laat het geheel minimaal een half uur staan.

Neem vervolgens een koekenpan (Tefal bakt het mooist), doe wat olie of margarine in de pan en bak mooie dunne pannenkoekjes.

Na het bakken oprollen en direct serveren. Puur smaken ze prima maar vullen met wat kaas of tomaten kan natuurlijk ook. Een mooi groen bijgerecht voor een feestelijke maaltijd.

Mijn wandeling langs het Ommetje in Velden heeft mij veel geleerd over dit sierlijke plantje in de berm. De wandeling was zeer de moeite waard en de volgende keer vertel ik u over een andere plant, die ik tijdens het Ommetje heb gevonden.

Annet Weijkamp