



Wilde peen

Daucus carota

Overall in de Benelux kom je deze witte eetbare wortel tegen in bermen, graslanden, op taluds, dijken, duinen en aan randen van kwelders. Het is de 2 jarige (soms meer) inheemse stamvader van de ons bekende Waspeen en zoals wij (in het algemeen) onze voorouders plegen te eren, verdient de Wilde peen dat ook. Al duizenden jaren heeft hij als voedsel gediend voor mens en dier en is nu vergeten. In de middeleeuwen was dit wortelgewas samen met de Pastinaak algemeen volksvoedsel. Intussen zijn er varianten gekweekt in allerlei kleuren. De plant wordt in de volksmond ook wel "Vogelnestje" genoemd vanwege de gewoonte om met de bloem een slaapbeweging te maken en te sluiten ter bescherming van de rijpende vruchten (zaden) tegen vogels. Het gerijpte zaad kan dan naar beneden vallen. Jonge Wilde peen zie je daarom meestal bij elkaar staan. Aan de tweeslachtige witte bloem is te zien dat de plant hoort bij de schermbloemenfamilie en wordt door veel insecten b.v. zweefvliegen en vlinders bezocht. Bloeit van juni tot in september. Aan de grond stelt hij niet veel eisen als er maar voldoende kalk in zit. De Wilde peen heeft dezelfde bladgroei als de ons bekende oranje Waspeen en is daaraan ook duidelijk in het wild te herkennen. In het eerste jaar stelt het groen nog niet veel voor, maar het jaar erop komt het in volle glorie boven de grond. Hij heeft gedurende de winter voedsel voorraad in de wortel opgeslagen en heeft een koude periode nodig om in bloei te schieten.

Oogsten: Wilde Peen sterft meestal af na de bloei (in het 2e jaar), dus in de herfst als de groei stopt of net voor het 2e voorjaar moet er geoogst worden. Denk niet dat je een dikke wortel uit de grond trekt. Hij zal eerder smal en vertakt zijn. Als je na de bloei zaad wil oogsten voor het komende jaar, wordt dat pas diep in de herfst. Doe dat door het "Vogelnestje" eraf te knippen en dit op een droge plek in bv. een doosje te bewaren. De zaden vallen er dan op termijn vanzelf uit.



Bloem



Het vogelnestje

Pas op! Een andere schermbloemige, maar giftige plant met veel gelijkenis als hij nog jong is, is de "Gevlekte Scheerling". Te herkennen aan z'n rood /gevlekte stengel. Kan veel hoger (1,5-2m) worden als de Wilde Peen (30-90cm). Heeft ook een penwortel met zijwortels en komt in Noord- en Zuid Limburg vrij veel voor. Opletten dus en bij twijfel laten staan!

Gebruik: Wilde peen bevat veel vitamine A en Kalium.

Bloemen gedompeld in beslag en daarna gefrituurd en geserveerd met een dipsausje is een lekkernij. De wortel na goed schoon borstelen, in delen snijden en koken. De smaak is dan wat zachter en is niet meer vezelig, zoals Schorseneren. Het is niet eenvoudig om in de vrije natuur voor bv. 2 pers. ca. 500gr. wortelen bij elkaar te scharrelen. De peen smaakt goed in combinatie met bv. Broccoli, een oranje of andere kleur peen, warm, koud in een salade, Hutspot of in een Quiche. Staan er een paar Wilde Peen planten bij elkaar laat er dan tenminste één staan om zichzelf uit te zaaien voor de komende jaren.



Peen salade

