SALADES MET WILDE PLANTEN

Dit boek is opgedragen aan de paardenbloem, als krachtig symbool
voor het voedsel en de gezondheid die overal om ons heen te vinden zijn...

COLOFON

Tekst, recepten en foto's: Laurette van Slobbe
Vormgeving: Fred van Woerkom, Wegaancommuniceren...
Redactie: Mariëlle Hesselink
Informatie: laurette@florae.nu - www.florae.nu

De informatie in dit boek is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid en op basis van jarenlange praktijkervaring tot stand gekomen. Uitgever en auteur zijn echter niet aansprakelijk voor de gevolgen van adviezen, informatie en recepten uit dit boek.

© 2025 Laurette van Slobbe
Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, elektronisch databestand of op welke andere wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

ISBN: 978-90-9040140-9
EAN: NUR428,444

Uitgeverij Florae
Twello

Inhoud

Voorwoord 6
Inleiding 7

DEEL 1

1 | Levensenergie, vezels en je spijsvertering 11
Enzymen 12
De darmflora kun je trainen! 14

2 | Voedzaam en geneeskrachtig 17
Paardenbloemblad vol bitterstoffen,mineralen en zwavelstoffen 19
Zwavel op je bord... 20
Andere plantenstoffen... 20

3 | Paardenbloem in het zonnetje 22
Tafelzuur met paardenbloemblad 24
Paardenbloemzoet in de dressing 25
Boterham met paardenbloem, kappertjes en citroen 26

4 | De kunst van het oogsten 27

5 | Varieren en combineren 31
Gezonde vetten 33
Zeewier 35
Kiemgroenten 35
Kaas 35
Wortels, knollen en vruchtgroenten 36
Zuurkool enzo 36
Peulvruchten 37
Fruit, bloemen en gezonde kleuren 37

6 | even voorstellen: de planten 38

DEEL 2

Elke maand wilde saladeoogst 43

Januari: Madeliefje en gewoon barbarakruid

Februari: Daslook en speenkruid

Maart: Zevenblad en veldzuring

April: Echte valeriaan en linde

Mei: Hemelsleutel en Roomse kervel

Juni: Melganzenvoet en groot kaasjeskruid

Juli: Bloemen

Augustus: Knopkruid en paardenbloem

September: Melkdistel en akkerkool

Oktober: Herderstasje en smalle weegbree

November: Kleine veldkers en vogelmuur

December: Witte winterpostelein en kraailook

DEEL 3

7| Dressings 92
- Basisrecept veganistische mayonaisedressing 93
- Recept veganistische yoghurt 94
- Rozenbotteldressing 96
- Rozenbottelyoghurtdressing 97
- Duindoorndressing 98
- Groene godindressing 98
- Sauce gribiche 99
- Pesto 100
- Veganistische mozzarella 101

8 | Fruit in de sla 103
- Vers fruit 103
- Gremolata met zevenblad 103
- Gedroogd fruit 104

9 | Bloemenfeest 106

10 | Oogst uit de tuin 113
- In het gras 113
- In de moestuin 115
- In de border 115
- Onder struiken en bomen en langs bosranden 116

Overzicht wilde planten als saladegroente 117

Andere boeken uitgegeven door Florae 118

VOORWOORD

Dit is een boek voor de ziel, de zintuigen en de vitaliteit van het lichaam.
Wildpluk is een spannend avontuur waarin je je telkens verbindt met de natuur om je heen en je direct in contact komt met wat biodiversiteit echt is. Hoe leuk is het om te ontdekken dat de planten die we onkruid noemen en overal om ons heen groeien, eetbaar zijn en ons smaakspectrum verrijken en verbreden met verrassende aroma's?

Een paar honderd jaar terug was wildpluk heel gewoon. Bovendien was er onder de bevolking veel kennis omtrent de medicinale eigenschappen van planten om klachten te verhelpen en ziekten te genezen. Gedurende de seizoenen aten we gemakkelijk honderd of meer verschillende soorten planten: die diversiteit is nu gedecimeerd.

De laatste twintig jaar is onze kennis van de invloed van voeding op gezondheid en ziekte sterk toegenomen. Vooral het darmmicrobioom krijgt veel aandacht. Deze gemeenschap van micro-organismen – bestaande uit bacteriën, schimmels, gisten en parasieten – speelt een centrale rol in de stofwisseling, het immuunsysteem, het hormonale evenwicht, enzovoort. Belangrijk is het inzicht dat de mate van biodiversiteit van ons microbioom heel belangrijk is voor onze algehele gezondheid. Ook het belang van vezels is duidelijk geworden: vezels vormen de behuizing voor de micro-organismen, en zitten in planten, vruchten, noten en zaden.

Wildpluk is mijns inziens de meest ideale methode om diversiteit in je microbioom te brengen. Elke plant en vrucht heeft namelijk haar eigen unieke samenstelling van micro-organismen. Dus met elke andere plant, bloem of vrucht die je aan je maaltijd toevoegt ent je meer diversiteit in je darmmicrobioom. Hoe meer verschillende planten, kruiden, fruitsoorten, noten en zaden we eten, hoe beter.

De schrijfster van dit boek heeft met haar wetenschappelijke achtergrond en decennialange ervaring met eetbare wilde planten iets unieks gecreëerd. Zij deelt hier opnieuw een verfijnd culinair meesterwerk met ons. Een symfonie van smaken van een plantenwereld die ons voedt, geneest en onvoorwaardelijk liefheeft.

Pluk de plant, pluk de bloem, pluk de dag, en laat dit boek je inspireren!

Maarten Klatte, arts integrale geneeskunde

INLEIDING

Een eenvoudige salade, van in dunne schijfjes gesneden appel met veldzuring, kleine veldkers, paardenbloem, kraailook, winterpostelein, walnoot en madeliefjes. Serveer het met een dressing naar keuze.

Toen ik op 1 januari in de tuin was en mijn oog op een prachtige paardenbloemplant viel werd het idee voor dit boek geboren. De essentie van het moment was dat ik geraakt werd door de krachtige vitaliteit van dat ene plantje dat midden in het winterse grasveld stond. Herboristen, wildplukkers en andere liefhebbers van wilde planten zullen dit zeker herkennen: zo'n plantje dat haar geneeskracht, voedingsstoffen en levenskracht uitstraalt.

Ik dacht eigenlijk dat ik langzamerhand wel klaar was met schrijven over eetbare wilde planten. Maar die krachtige energie van dat mooie paardenbloemblad inspireerde me weer volop om te laten zien hoe eenvoudig het is om hier in de vorm van salades gebruik van te maken. Het bijzondere van wilde planten is dat ze rijk zijn aan zowel voedingsstoffen als duizenden andere plantenstoffen. Samen voeden ze je lichaam en helpen ze het te ontgiften, te beschermen tegen welvaartsziekten en je zelfs te genezen. Dit laatste wordt nog wel eens vergeten wanneer men het over gezonde voeding heeft. Door vaker verschillende soorten wilde saladegroenten te eten zorg je voor een nog grotere variatie van al deze stofjes die je gezondheid ondersteunen.

De levenskrachtenergie van de planten wordt in dit boek heel kort behandeld als het over het belang van de verteringsenzymen in de (wilde) saladegroenten gaat. Dit is een onderwerp dat meestal buiten beeld wordt gehouden maar een waardevolle invalshoek toevoegt als het gaat om de kwaliteit van je voeding, en het effect wat dit op je lichaam heeft. Voeding, geneeskracht en energie: salades lenen zich uitstekend voor de vitaliteit die al die wilde saladegroenten je bieden. En wat is er nu eenvoudiger dan het maken van een salade als je graag gezond eet? Dat kan een simpele, snelle salade zijn of een feestelijke salade waar je veel culinaire creativiteit in kwijt kunt. Het kan een kleine side salad zijn, wat verse groenten op je boterham met hummus of het kunnen voedzame maaltijdsalades zijn.

En wat is er vervolgens eenvoudiger dan het integreren van wilde planten in je salade? Ook dit kan variëren van een paar blaadjes paardenbloem in de gemengde salade tot salades die uit lekker veel wilde oogst bestaan, al dan niet in combinatie met andere groenten, fruit, avocado, olijven of bijvoorbeeld plantaardige kaas. De wilde planten kunnen ook in de dressings verwerkt worden; de dressing maakt een salade natuurlijk helemaal af.

Het meest verrassende van wilde saladegroenten is misschien nog wel dat deze het hele jaar te vinden zijn. Sterker nog: het zijn juist de maanden van september tot en met mei die de grootste keuze aan wilde bladgroenten geven. Daarom heb ik dit boek per maand ingedeeld, zodat je elke maand kunt zien wat er op dat moment beschikbaar is aan de planten die in dit boek behandeld worden. Per maand worden steeds twee planten in de hoofdrol geplaatst – met uitzondering van juli, waar het over zomerbloemen in de sla gaat.

Er zijn veel wilde planten die in de sla kunnen. Dit boek behandelt 22 wilde saladegroenten die ik zelf veel gebruik. Een deel hiervan komt algemeen voor en een ander minder. Ik kan je aanraden om deze laatste in de tuin te zetten, als je een tuin hebt, of toegang hebt tot een gemeenschappelijk beheerde moestuin, voedselbos of andere vorm van een eetbaar landschap. Wilde kruidachtigen kunnen veel meer benut worden dan nu vaak gebeurt en ik hoop dat dit

boek hieraan bijdraagt. Ik laat je dan ook zien op welke plekken in een tuin de groenten uit dit boek zich fijn voelen.
Naast 21 kruidachtigen behandel ik het jonge blad van lindebomen en kon ik het niet laten om ook een overzicht van eetbare wilde bloemen toe te voegen. Want ook deze voegen waardevolle plantenstofjes toe. Maar het is vooral hun vrolijkheid en schoonheid die elke salade tot een feest maken. En dat 12 maanden per jaar, want madeliefjes en vaak ook paardenbloemen zijn bijna altijd wel te vinden.

Ik hoop dat de foto's en recepten laten zien dat een salade met wilde planten veel meer is dan – oneerbiedig gezegd – konijnenvoer op je bord. Het blad van wilde saladegroenten kan nog wel eens krachtiger van smaak en taaier, behaarder of bitterder zijn dan de groenten die je gewend bent. Het is vaak de combinatie met de andere ingrediënten die ervoor zorgt dat de nieuwe smaken en texturen van de wilde groenten juist goed tot hun recht komen en voor aangename verrassingen zorgen.

Mocht je niet regelmatig rauwe bladgroenten eten dan kan het nodig zijn om eerst te proberen of je spijsverteringsstelsel het aan kan. Ik geef je tips om ervoor te zorgen dat je je hierdoor niet laat afschrikken, zodat je darmflora zich rustig kan aanpassen aan dit vezelrijke voedsel en er juist gezonder door wordt.

Het is een culinaire ontdekkingsreis om erachter te komen hoe je de wilde oogst het beste kunt toepassen in je salades. Je zult merken dat hun smaken een verrassende verrijking zijn en de mogelijkheden legio!
Omdat er veel meer informatie te geven is over eetbare wilde planten, en ik dat ook al heb gedaan, verwijs ik je af en toe naar één van mijn andere boeken. Deze leiden je naar een uitgebreidere bespreking van de onderwerpen of naar meer recepten. De icoontjes verwijzen naar de volgende boeken:

< Eten en Drinken met Wilde planten

Handboek Plantaardige en Rauwe Voeding >

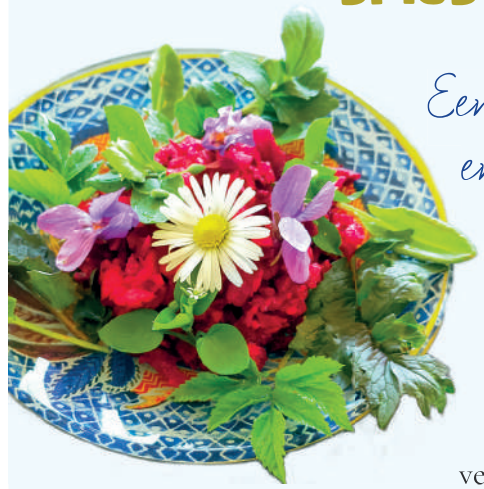
< Basisboek Wilde Bladgroenten

En tot slot: er zijn ook giftige wilde planten. Zorg er dus voor dat je zeker weet dat je de juiste plant te pakken hebt! En mocht je geen eigen tuin hebben: pluk dan met respect, zorg en beleid voor de natuur en houd er rekening mee dat je niet zomaar overal mag oogsten.

Ik wens je de meest heerlijke, vrolijke en vitale salades vol wilde groente toe!

DEEL 1

1 | LEVENSENERGIE, VEZELS EN JE SPIJSVERTERING



Een vrolijk lenteslaatje van wortel, biet en appel met zevenblad, veldzuring, valeriaan, vogelmuur, maarts viooltje en madeliefje.

Salades zitten vol gezondheid. Ze bevatten niet alleen veel vitaminen, mineralen en andere voedingsstoffen; ze zitten ook vol met verschillende soorten vezels. Hoewel deze niet als voedsel worden opgenomen zijn ook vezels een wezenlijk onderdeel van een goede gezondheid. Dat komt omdat ze constipatie voorkomen of verhelpen, ze je helpen op een gezond gewicht te blijven en omdat ze de kans verlagen op diabetes, hartziekten en sommige vormen van kanker.

Allemaal redenen om vooral veel groente te eten dus. Maar als het om rauwe groente gaat is een veel gehoorde opvatting dat dit te belastend voor je spijsvertering is. Deze zou de vezels in de celwanden van de planten moeilijk aankunnen waardoor het je veel energie zou kosten en darmproblemen kan veroorzaken. Daartegenover staan de ervaringen van mensen die veel of helemaal rauwplantaardig eten en die merken dat ze zich juist door het eten van al die rauwe groenten (en fruit, noten en zaden) veel energieker en vitaler voelen. Hoe is dat te rijmen? Deze vraag leidt ons de wondere wereld van de spijsvertering in. Een goede spijsvertering is niet alleen van belang voor een goede lichamelijke gezondheid, maar ook voor een emotioneel en psychisch welbevinden, zoals we later zullen zien.

Valeriaan: heerlijk zachte, malse saladegroente in de lente totdat de medicinale geur en smaak te sterk wordt.

Veldzuring: heerlijk friszure smaakexplosie in voorjaar en vroege lente, herfst en zachte winters. Let op de onmiskenbare punten onderaan het blad.

Vogelmuur: frisse, neutrale saladegroente, het hele jaar door. Oogst de mooie stengeldelen met het blad als de plant er weelderig bijstaat.

Witte winterpostelein: frisse wintersaladegroente met aantrekkelijk blad en lichtzure smaak.

Zevenblad: het hele jonge, nog glanzende blad in het voorjaar, lente en – na maai- en – zomer is lekker kruidig in salades.

DEEL 2

ELKE MAAND WILDE SALADEOOGST

Januari

Het kan vriezen en het kan dooien in de winter, en dit bepaalt of je meer of minder wilde saladesoorten kunt oogsten. In zachte periodes zijn dit er nog aardig wat! Oogst alleen jong blad dat er fris, mals en vitaal uitziet. Bij vorst is een deel van deze groenten niet oogstbaar: het blad is dan glazig of hangt er onappetijtelijk bij. Meestal is dit tijdelijk en herstelt het zich na de vorst. Planten waar je eigenlijk altijd wel terecht kunt tijdens vorst- of sneeuwperiodes in januari zijn kraailook en kleine blaadjes opkomend speenkruid. Oogst op vorstvrije dagen madeliefje, gewoon barbarakruid, speenkruid, veldzuring, paardenbloem, kleine veldkers, kraailook, vogelmuur, akkerkool, witte winterpostelein en smalle weegbree.

De salade van de maand

De groenten in de januarisalade zijn in een zachte periode geoogst. Het zijn mooie jonge blaadjes paardenbloem, cichorei, kleine veldkers, gewoon barbarakruid, kraailook, akkerkool en vogelmuur. Ze zijn gecombineerd met mildsmakende huisgemaakte rode zuurkool, witlof, appel en rozijn en geserveerd met een romige mosterddressing. Zo'n salade is een feestje vol smaken, geuren en texturen. En dat in januari!