

10 eetbare planten in de natuur

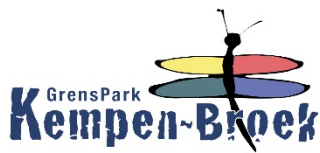
1. **Wilde marjolein**
 - a. Waar? Typisch kruid voor de Maasvallei, in grazige bermen
 - b. Bruikbaar deel? Blad en bloem
 - c. Hoe gebruiken? Wordt gebruikt om gerechten op smaak te brengen.
2. **Sleedoorn**
 - a. Waar? In hagen en houtkanten
 - b. Bruikbaar deel? Vruchten. Na vorst verliezen ze hun wrange smaak
 - c. Hoe gebruiken? Verwerken in gelei of confituur, of je kan er likeur mee maken.
3. **Brandnetel**
 - a. Waar? Alom tegenwoordig
 - b. Bruikbaar deel? Blad en zaden zijn eetbaar. Een echte superfood, zowel voor mens als tal van rupsen van vlinders
 - c. Hoe gebruiken? Thee, soep, ...
4. **Kleine veldkers**
 - a. Waar? Typisch akkeronkruid
 - b. Bruikbaar deel? Blad
 - c. Hoe gebruiken? Wordt gebruikt om gerechten op smaak te brengen, lekker pittig van smaak.
5. **Rode klaver**
 - a. Waar? Groeit in weilanden, gazons, bermen
 - b. Bruikbaar deel? Bloemen en jong blad
 - c. Hoe gebruiken? De blaadjes en bloemen kunnen rauw gegeten worden in een slaatje. Maar ook gestoofd zijn ze nog lekker. De gedroogde bloemen worden gebruikt in kruidenthee.
6. **Veldzuring**
 - a. Waar? Weilanden, bermen
 - b. Bruikbaar deel? Jonge bladen. Let op, niet te veel van eten want het oxaalzuur in de plant is in grotere hoeveelheden giftig.
 - c. Hoe gebruiken? Rauw in een frisse salade, of gestoofd als spinazie of misschien zelfs in de puree.
7. **Gewone berenklaauw**
 - a. Waar? Groeit op ruigere stukken
 - b. Bruikbaar deel? Blad, stengel, bloem en zaden zijn eetbaar. Let op bij plukken, fototoxisch.
 - c. Hoe gebruiken? Gestoofd of in de soep. De gedroogde zaden zijn straf van smaak en kunnen gerechten op smaak brengen.
8. **Teunisbloem**
 - a. Waar? Groeit op open, omgewoelde plekken
 - b. Bruikbaar deel? Alles is eetbaar, blad, wortels, bloemen, zaad.
 - c. Hoe gebruiken? De bloemen zijn een mooie toevoeging in een slaatje. De wortels worden gestoofd, gekookt of geroosterd gebruikt als vleesvervanger.
 - d.

9. Look zonder look

- a. Waar? Groeit op schaduwrijke plekken, in het vroege voorjaar
- b. Bruikbaar deel? Jonge bladeren en bloemen
- c. Hoe gebruiken? Zoals look. Het smaakt naar look, maar is het niet.

10. Zevenblad

- a. Waar? Bosranden, in lichte schaduw
- b. Bruikbaar deel? Vooral het blad wordt gebruikt , maar ook de bloemen en zaden zijn eetbaar.
- c. Hoe gebruiken? Jong blad kan rauw gegeten worden. De oudere bladeren kunnen in pesto of soep verwerkt worden.



www.kempenbroek.eu



www.nationaalparkhogechempen.be



www.rivierparkmaasvallei.eu