



15

VERRASSENDE EETBARE PLANTEN

*Altijd eten
binnen handbereik*

Cathelijn Radstake
EetbaarParadijs.nl

Welkom

Je zult verrast zijn hoe bijzonder veel lekkere en voedzame eetbare planten je in je eigen omgeving kunt vinden. Gewoon in je eigen tuin en vlak daarbuiten! Door je eigen Eetbaar Paradijs te creëren kan de natuur je voeden. Het creëren hiervan vraagt een nieuwe mindset.

Alweer 11 jaar geleden begon ik met het creëren van mijn eigen eetbaar paradijs. Toen stond het nog vol met bramen...zonder vrucht.

Sindsdien is er veel veranderd, de bramen heb ik verwijderd en ik heb veel diversiteit aangebracht met vaste planten en zelfuitzaaiende planten. En ik ben mee veranderd.

Dat is ook hoe het gaat. Door aan de slag te gaan, met je handen in de aarde, ga je planten herkennen en je maaltijd aanvullen, dan ontvouwt het eetbare paradijs zich.

De eerste stap naar dit Eetbaar Paradijs is herkennen wat er eetbaar is. Kennis dus, maar het is ook een 'mindset', want ook in onze directe omgeving staat het vol met voedzame planten.

Wat je onkruid noemt, blijkt ineens eetbaar te zijn. En die schattige kleine bloempjes zijn eigenlijk bijzonder lekker.

Ik neem je mee het Eetbaar Paradijs in.



Cathelijn Radstake





01 - 05

VERRIJK JE MAALTIJDEN & VOED LICHAAM EN GEEST

Er is veel meer eetbaar dan we denken. Leer deze planten herkennen en creëer voedzame maaltijden.

06 - 07

OVERVLOED IN JE GAZON

Een grasveld vol met eetbare planten.

08 - 16

DE EETBARE SIERTUIN

Een prachtige sierborder waaruit je allerlei bloemen en blaadjes kunt eten.

17 - 19

IN JE OMGEVING

Ook buiten de tuin staan bomen en planten die eetbaar zijn. Open je ogen en ontdek waar ze staan.

20 - 22

TOT SLOT

Neem je tijd, de verandering maak je stap voor stap. Laat je inspireren.



Verrijk je maaltijden



Voeding uit je eigen tuin en direct uit de natuur zit vol vitamines, mineralen en levensenergie.

Er is een groot verschil tussen wat we gewend zijn te eten en wat je in werkelijkheid allemaal kunt eten. Eigenlijk biedt de supermarkt maar weinig variatie, als je kijkt naar wat de natuur te bieden heeft. In de natuur zijn alleen al in Nederland, zeker 200 eetbare planten.

Zeker nu de prijzen stijgen en we ons er bewust van worden dat we anders om willen gaan met Moeder Aarde, vraagt dat om een verandering in gewoonten.

Een stap hierin is verbinding maken met de natuur. Hoe mooi is het, als we dat kunnen combineren met hetgeen we iedere dag doen: eten!





Voed Lichaam & Geest

Door naar buiten te gaan, te verbinden met je tuin en je eigen eten te verbouwen & oogsten, gebeurt er iets bijzonders.

Je zult je meer geaard voelen. Als je met je handen in de aarde zit en bezig bent met je eigen eetbare planten, je eigen voedsel... is er op dat moment even helemaal niets anders, je maakt je hoofd leeg. Teveel aan spanningen vloeit weg. En bovenal word je er heel blij van.

En het begint allemaal met dat ene blaadje of bloemetje waarvan je weet dat het eetbaar is, te plukken en in je mond te stoppen.

Laten we op pad gaan.

VRAGEN?

info@naturalselfcare.nl

[EetbaarParadijs.nl](https://www.EetbaarParadijs.nl)

[@cathelijn_radstake](https://www.instagram.com/cathelijn_radstake)



Overvloed in je gazon



MADELIEFJE BELLIS PERENNIS

Van het madeliefje zijn de bloemetjes en de blaadjes eetbaar. Ook zijn ze rijk aan vitamine C. Het plantje als thee helpt tegen hoofdpijn, slapeloosheid en eczeem.



WEEGBREE PLANTAGO LANCEOLATA

Er zijn verschillende soorten weegbree, hier afgebeeld is de smalle weegbree.

Zowel het blad, de bloemen, als de zaden zijn te eten. De blaadjes kun je oogsten in de maanden april tot juni, dan zijn ze het lekkerst.

Uitwendig wordt de smalle weegbree gebruikt voor insectenbeten en kneuzingen.





PAARDENBLOEM

TARAXACUM OFFICINALE

Van de paardenbloem kun je zowel de bladeren, de bloem als de wortel eten.

De paardenbloem is een vaste plant en kan je het hele jaar door plukken. Al is het jonge blad van een plant vaak het lekkerst.

Zelf vind ik de topjes van het blad het lekkerst. Dit is het deel dat het minst bitter is. Die topjes stop je 'gewoon' in je salade.

Bittere smaak is bijna geheel uit onze keuken verdwenen, terwijl het juist zo gezond is. Bittere smaken zijn goed voor de lever.

Deze plant is een 'must have'. Naast het feit dat hij prachtige bloemen geeft, is de plant ook heel bloedzuiverend, eetlustopwekkend, werkt hij tegen verstopping en zit vol vitamine C.





De Eetbare Siertuin



MAGNOLIA MAGNOLIACEAE

Voor velen kondigt de Magnolia met haar prachtige bloemen de lente aan. En de bloemen van de magnolia kun je eten. Het zijn prachtige kommetjes die je kunt gebruiken als amuse lepetjes.

Thee van de bloemen of bloemknoppen wordt in de traditionele Chinese geneeswijze gebruikt tegen verkoudheid.

HEMELSLEUTEL OF PLEISTERPLANTJE

SEDUM TELEPHIUM

In bloei is deze plant een ware magneet voor allerlei soorten bijen en vlinders. Het is prachtig om te zien!

Tot die tijd kun je heerlijk de blaadjes eten. Ze smaken fris en knapperig.

De naam pleisterplantje dankt de hemelsleutel aan de bijzondere blaadjes. Deze kun je 'knakken', aan de onderzijde blijft het velletje heel. Als je de bovenste delen weghaalt (en op eet) kan het onderste velletje als pleister dienen over een bloedend wondje. Het stelt het bloeden.





JUDASPENNING

LUNARIA ANNUA

Van de judaspenning zijn alle delen eetbaar. Het smaakt lekker pittig.

Zelfs de zaadpenningen smaken heerlijk, als ze nog jong zijn.

De zaden helpen de menstruatie te reguleren en drijven urine af.



Het is een tweejarige plant en gaat dus pas het tweede jaar bloeien.

De bloemen trekken veel bijen en vlinders aan.



MELDE MAGENTA

CHENOPODIUM
GIGANTEUM

Deze wordt ook wel boomspinazie genoemd, omdat hij wel een meter hoog kan worden.

Het is een eenjarige plant, die zichzelf heel makkelijk uitzaait. Hierdoor kun je al vroeg in het jaar, heel eenvoudig een veldje melde opkweken. Voor een flinke oogst, jong blad. Daarna kies je een paar planten, die op de plek mogen uitgroeien.

Je kunt de blaadjes los eten en als de plant wat meer gegroeid is, kun je de okseltjes blijven oogsten. Lekker in de salade, maar ook als spinazie te verwerken.



Binnen de familie van de melde zijn er ook de melganzevoet, de geheel groene variant en de rode melde, hiernaast. Je kunt ze allemaal eten.



WILDE MARGRIET

LEUCANTHEMUM
VULGARE

Deze prachtige vaste plant wordt 30 tot 40 cm hoog.

Van oorsprong groeien ze, tussen het hoge gras, zoals in weidelanden of bermen die niet gemaaid worden. Ze krijgen graag veel zon, maar halfschaduw kan ook.

Zowel de bloemen als de blaadjes kun je eten. Of van de knoppen kun je kappertjes maken.



De plant heeft ook een geneeskrachtige werking. Het sap van de plant kan gebruikt worden tegen neusbloedingen. En thee helpt bij keelontsteking.





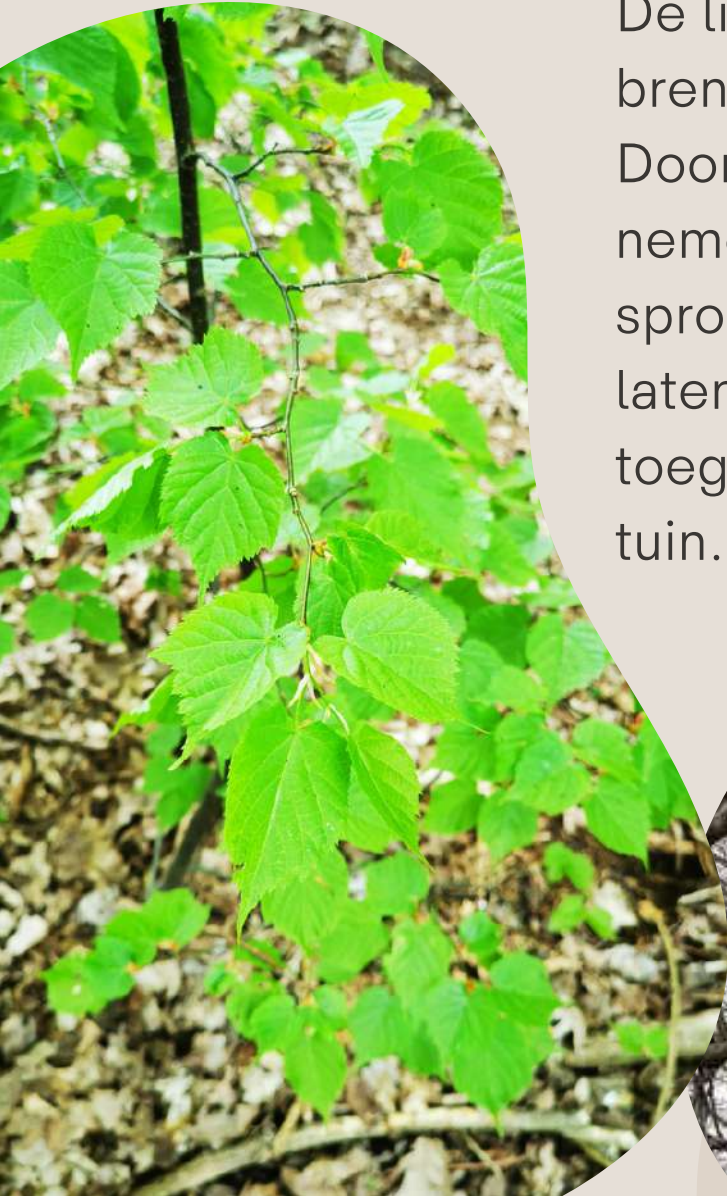
WINTERLINDE

TILIA CORDATA

Ook wel slaboom genoemd. Het jonge blad smaakt heerlijk. Door de boom regelmatig te 'eten' groeit er steeds weer jong blad aan.

Zo kan de boom de hele zomer gegeten worden.

De linde is ook prachtig in vorm te brengen. Dit noem je Treeshaping. Door een paar lindebomen te nemen, kun je ze ook op sprookjesachtige wijze met elkaar laten vergroeien, bijvoorbeeld in een toegangspoort of 'sla' tunnel in je tuin.



LOOK-ZONDER-LOOK

ALLIARIA PETIOLATA

De look-zonder-look is een veelvoorkomende plant. Niet alleen het blad, maar ook de bloemen, de zaadhuls en de wortel kunnen gegeten worden.



Met name in de vroege lente worden er mooie rozetten zichtbaar. Bloei van april tot juni. Het is een vaste plant, die zichzelf makkelijk uitzaait.

Gebruik het blad op de boterham als groenbeleg, bloemetjes en blad in de salade, de zaadjes kun je ook toevoegen aan de salade als extra 'bite'.



MAARTS VIOOLTJE

VIOLA ODORATA

Zowel het blad als de bloem kan gegeten worden. De bloeitijd is in het voorjaar, daarna zijn de blaadjes te oogsten voor de salade.



Het is een vaste plant, die ook wel bekend staat als een woekeraar. Maar goed dus dat het zulke schattige bloemetjes heeft in het voorjaar!

Ook heeft dit kleine plantje nog een medicinale werking, want het helpt bij hoofdpijn en bij reumatische klachten.





WITTE DOVENETEL

LAMIUM ALBUM

Deze prachtige vaste plant wordt +/- 30 cm hoog. En groeit goed op humusrijke grond.

De witte dovenetel, is in tegenstelling tot de paarse (hieronder afgebeeld) een vaste plant. De paarse zaait zichzelf dus uit.



Thee van de witte dovenetel is goed voor de nieren. En gekneusd blad dooft de pijn als je gestoken bent door een brandnetel.

Er is ook nog een gele dovenetel. Deze is meer zeldzaam in Nederland... maar in mijn tuin groeit het in overvloed. Ik eet het blad en de bloem door de salade.





In Je Omgeving

BREM

CYTISUS SCOPARIUS

De bloemen van de brem kun je eten! De brem bloeit in mei / juni en soms zelfs 2x per jaar, als je geluk hebt bloeit hij een 2e keer in de herfst.

Ik heb hem in de categorie 'in je omgeving' staan, omdat hij groeit op braakliggende terreinen en in de berm.

Maar je kunt hem natuurlijk ook in je tuin zetten. Hij groeit graag op zandgrond.



BERK

BETULA PENDULA



In maart kun je van de berk het sap tappen. Het sap van de berk zit vol vitamine C en is daarmee een sterke antioxidant.



Een hele 'lekkere' manier om te ontgiften. Drink voor een ontgiftingskuur 250 ml per dag. Afhankelijk van hoe hard de boom stroomt, tap je op de wijze zoals hierboven, +/- 1 liter op 1 dag.



Het sap is een paar dagen houdbaar. Zodra het troebel wordt, voed je planten ermee en tap je nogmaals.

In maart en april kun je van de berk de jonge blaadjes eten. Deze zijn super lekker als toevoeging in de salade of op je boterham. Ze zitten vol vitamine C en de mineralen kalium en calcium



FIJNSPAR

PICEA ABIES

Grappig hè! Wist jij dat je de traditionele kerstboom ook kunt eten? De jonge topjes zitten vol vitamine C en zijn heerlijk om thee van te zetten.

De vitamine C pilletjes groeien dus gewoon aan de boom.

Topje in de honing is goed bij verkoudheid en hoest. Laat het een paar weken staan, zodat de werkzame stoffen goed in de honing kunnen trekken.





Tot Slot

En? Heb je planten herkend die bij je in de tuin staan? Durf je het aan, om dat topje van het paardenbloemblad te plukken en op te eten? ... wel wat bitter hoor ;-) Misschien is een bloemetje van de brem of 'vergeetmenietje' een betere start.



Dat is meteen de BONUS!

De bloemetjes van de
Vergeet-me-niet - Myosotis.
Die wil ik niet vergeten
natuurlijk!

Vrolijke toevoeging bij elke
salade of gezonde boterham.
Het is een eenjarige plant die
zichzelf makkelijk uitzaait.

Ik kom steeds meer mensen tegen die ook een eigen
Eetbaar Paradijs willen creëren. Dat vind ik echt super
gaaf!

Met veel liefde help ik je het Eetbaar Paradijs in. Door je te inspireren en persoonlijk te begeleiden bij het ontwerpen van je eigen Eetbaar Paradijs.

In de Online Academie van Eetbaar Paradijs, kun je je laten inspireren om zelf aan de slag te gaan. Hierin deel ik wekelijks filmpjes, met seizoensgebonden tips, over wat er allemaal te doen, zodat jij je eigen Eetbaar Paradijs kunt creëren.

Door de Online Academie en het maken van dit e-book, ben ik mezelf echt een paradijsvogel gaan voelen.

En dat is iets, dat gun ik iedereen!

Daarom deel ik de planten uit mijn eigen Eetbaar Paradijs, zoals je hiernaast op de foto ziet.

Een eetbaar paradijs plantenpakket dat ik samenstel voor 'een dag in het paradijs'. Zodat we samen een groot Eetbaar Paradijs kunnen creëren. Het is tijd.





Let's Connect



[EETBAARPARADIJS.NL](https://eetbaarparadijs.nl)



[INFO@NATURALSELFCARE.NL](mailto:info@naturalselfcare.nl)



[@CATHELIJN_RADSTAKE](https://www.instagram.com/cathelij_n_radstake)

