



Wildpluk kookboekje

de wilde school

WILDPLUKSALADE



- ☐ kleeftkruid
- ☐ klavertjes
- ☐ vogelmuur
- ☐ veldkers
- ☐ jong paardebloemblad
- ☐ veldzuring
- ☐ melde
- ☐ zevenblad
- ☐ jong duizendblad
- ☐ postelein
- ☐ kraailook
- ☐ barbarakruid
- ☐ madeliefjesblad
- ☐ jong boomblad (vooral linde)
- ☐ speenkruid (voor de bloei)
- ☐ jonge weegbree
- ☐ eetbare bloemen
- ☐ dovenetel
- ☐ jong bessenblad

Vooraf in het voorjaar kun je de beste wildpluksalades maken. In het voorjaar zijn de wilde planten nog niet bitter en lekker mals. Later in het jaar gebruik je de nieuwe jonge bladeren, die groeien vooral op plekken waar er wordt gemaaid.

- Was de wilde bladeren goed: er kan aarde, zand of er kunnen beestjes in zitten.
- Hak de bladeren fijn met een scherp mes of knip ze met een schaar klein.
- Voeg de toevoegingen en de dressing toe.
- Decoreer met pitjes, eetbare bloemen en fruit.



TOEVOEGINGEN

1. gegrilde groente (courgette, aubergine, paprika)
2. rauwe groente (radijsjes, wortel, komkommer, biet, paprika)
3. gekookte/gebakken groente (bietjes, champignons, pompoen, aardappel)
4. fruit (zie 'crumble' voor het lokale fruit uit Nederland)
5. pitjes/noten (lokaal: pompoenpitten, hazelnoten en walnoten)
6. eetbare bloemen

Maaltijdsalade?

7. granen (lokaal: spelt, emmer, tarwe, haver, quinoa) of rijst, pasta etc.
8. peulvruchten, zoete aardappel, tempeh.

Dressing

1. ahorn/mosterd/azijn
2. zelfgemaakte wilde azijn (zie recept verderop)
3. tahin/gemmersiroop/sojasaus
4. fruitsap (in een fles of zelfgemaakt). bijvoorbeeld appel-/peren-/aardbeien-/bessensap
5. bramendressing (zie volgende pagina)
6. magnolia dressing: pluk een handvol magnoliabloemen (andere eetbare bloemen kunnen ook) Steriliseer een pot, doe hier de magnoliabloemen en de 1 tl zout in. Breng 1,5 kopje azijn met 1 kopje suiker aan de kook. Voeg het mengsel toe aan de pot met bloemen, laat even afkoelen en stroef de dop erop. Laat een paar dagen trekken en zet na opening in de koelkast



Bramendressing:

150 gram bramen of andere vruchten

50 ml wittewijnazijn

100-200 ml olijfolie

2 el honing

1 tl mosterd

2 snufje zout en peper

Mix de bramen met de wittewijnazijn tot moes.

Breng op smaak met de honing, mosterd en wat peper en zout.

Laat dit zo'n zes tot acht uur staan.

Voeg als laatste de olijfolie toe.

Bewaar maximaal 4 dagen in de koelkast.

Goed voor een aantal salades.

HEKSENSOEP



voor 4 personen

- ☐ vergiet vol wilde groenten (het liefst zelfs twee vergieten)
- ☐ 1 liter bouillon
- ☐ 1 ui
- ☐ 1 teen knoflook
- ☐ 2 aardappelen
- ☐ 1/2 pakje haverroom
- ☐ peper, zout
- ☐ scheut sojasaus
- ☐ evt. verse tuinkruiden zoals peterselie, lavas, tijm en oregano
- ☐ kruiden naar smaak (kerrie, paprika)

Een wilde soep kun je van veel soorten wildplukgroen maken. Brandnetelsoep (met look zonder look/daslook) vind ik zelf het lekkerste. Andere wilde planten die kunnen: vogelmuur, veldkers, weegbree, zevenblad, zuring, paardenbloemblad.

Je kunt afwisselen met de kruiden en er eventueel ook andere (lokale) groente doorheen doen. Wil je een wat meer gebonden soep? Doe er dan aardappelen of rode linzen doorheen.

1. Was de (wilde) planten en groente goed en haal de steeltjes van de planten.
2. Pel en snipper de ui en fruit deze in een soeppan in de kokosolie tot hij goudbruin is.
3. Snijd de knoflookteentjes fijn en voeg deze toe.
4. Voeg de aardappelen toe en schenk de liter water/bouillon erbij en voeg de bouillon/sojasaus toe. Ook kun je nu verse tuinkruiden en andere kruiden naar smaak toevoegen.
5. Voeg na 15 minuten de wilde planten toe en laat nog 5 minuten doorkoken.
6. Pureer de soep met een staafmixer en voeg een half pakje haverroom toe. Breng op smaak met peper, zout en sojasaus.
7. Je kunt madeliefjes als decoratie gebruiken, deze sluiten als het koud is en openen weer langzaam op de soep.
8. Andere decoratie: daslook/look zonder look bloemetjes



VEGAN WILDE KRUIDENKAAS



- 1 kop rauwe cashewnoten/zonnebloempitten (nacht geweekt), daarna afgespoeld en gedroogd
- 2 el edelgist
- 2 el citroensap
- 1/4 tl knoflook poeder of 1/2 verse knoflookteen
- 1/2 tl zout (meer naar smaak)
- 1/4 tl peper
- 1/4 kop water (meer als dat nodig is)
- eetbare bloemen
- eetbare wilde planten

Dit recept is makkelijk te maken en lijkt op de vegan sandwichspread uit de natuurwinkel. De meest romige versie is met cashewnoten, de budgetversie is met zonnebloempitten. (ook lekker!)

Onderaan het recept staan andere planten die er door heen kunnen.

1. Doe de cashewnoten/zonnebloempitten, edelgist, citroensap, knoflook, zout en peper in een keukenmachine. Zet de machine zolang aan dat het een grove, natte substantie is. (dit kan ook met een goede staafmixer) Schraap de zijanten van de keukenmachine uit met een spatel.

2. Voeg het water langzaam toe terwijl de keukenmachine aanstaat. De spread is goed als 'ie glad en dik is, voeg indien nodig een eetlepel extra water toe. De consistentie moet een beetje op hummus lijken.

3. Proef de spread en voeg naar smaak citroen, zout en peper toe.

4. Nu kun je de in stukjes gesneden wilde kruiden en bloemen toevoegen.

Bladeren: hondsdrif, weegbree, vogelmuur, paardenbloemblad, zevenblad, jonge brandneteltopjes, zuring, duizendblad, daslook, look zonder look, kraailook.

Bloemen: rode en witte klaver, madeliefjes, look zonder look, daslook, biologische rozen, margriet, daglelie, kaasjeskruid, paardenbloem, koolzaad, goudsbloem, oost indische kers..

De spread blijft maximaal 6 dagen bewaard in een luchtdichte verpakking in de koelkast.





van boven naar beneden:
barbarakruid, daslook,
paardenbloem, speenkruid



zeven
blad



WILDE PESTO



- 100 gram wilde planten
- 100 gram bio parmezaan (of een paar eetlepels edelgist voor vegan variant)
- 80 gram noten/zaden (bijv. zonnebloempitten, cashewnoten of pijnboompitten)
- beetje citroen
- veel goede olijfolie
- beetje knoflook
- vrij veel zout
- peper

Voor de wilde pesto kun je verschillende soorten planten gebruiken. De lekkerste pesto maak je in het voorjaar, dan vind je daslook, look zonder look en kraailook.

Later in het seizoen kun je de pesto maken van brandnetels, hondsdrif, paardebloemblad, look zonder look, zevenblad, duizendblad, kaasjeskruid, vogelmuur en weegbree. ●

- Doe alle ingrediënten bij elkaar in een keukenmachine.

- Proef hoe je de pesto vind en voeg naar smaak/structuur meer olie, knoflook (1/2 teentje meer) zout/peper, citroen toe.

Je kunt eventueel ook zongedroogde tomaten of olijven toevoegen voor wat extra smaak.



ZEEWIER LINZENBURGERS



- zo'n 300 gram linzen of andere peulvruchten
- 2 a 3 middelgrote wortelen/bieten
- 50 gram walnoten
- 70 gram havermeel
- 2 uien, gesnipperd
- 2 tenen knoflook
- 1-2 el olie
- klein handje zeewier (geweekt)
- handje wilde kruiden (bijv. look zonder look, daslook, zevenblad of brandnetel)

- Spoel de linzen/peulvruchten goed af en laat uitlekken
- Maal de walnoten en havermout fijn in je keukenmachine of krachtige blender totdat je een meelsubstantie krijgt.
- Snipper de ui en snijd de wortels en knoflook in kleine stukjes. Voeg deze allemaal samen met de afgespoelde linzen, het zeewier, olijfolie en de wilde kruiden toe aan je keukenmachine.
- Maal totdat alles goed gemengd is, niet te fijn, een bite is lekker.
- Als het mengsel te droog is, voeg dan wat extra olijfolie toe.
- Doe het mengsel in een bak en voeg kruiden naar smaak toe.
- Voor mij zijn dit verse kruiden uit de moestuin, wat sojasaus, edelgist, peper en eventueel nog wat zout. Soms voeg ik ook nog wat sinaasappel/citroensap toe als het iets frisser kan.
- Kneed goed door met je handen. Te plakkerig/vochtig? Voeg dan wat havermeel toe.
- Maak burgertjes van het mengsel en zet ze 10 minuten in de koelkast zodat ze iets steviger worden.
- Verwarm de oven ondertussen voor op 180 graden. Haal de burgers uit de koelkast en leg ze op een met bakpapier beklede bakplaat. Bak de burgers in ongeveer 30 minuten goudbruin.

Lekker op een broodje (zie recept, maak er dan kleine broodjes van) met (vegan) mayo, (zelfgemaakte) ketchup, hummus of pesto. Met augurkjes, kimchi, zoete aardappel frietjes en lokale groente/sla. Of zonder broodje als onderdeel van een maaltijd.



HARTIGE KRUIDIGE TAART

Voor de bodem:

- 75 gram koude boter
- 150 gram bloem
- 1,5 afgestreken theelepel zout
- 75 ml heel koud water

Voor de vulling:

- 400 gram wilde planten en groente
- 30 gram walnoot
- 100 gram bio fêta
- 4 eieren
- 2 uien
- 4 knoflookteentjes

1. Maak een bodem: Snijd de boter in kleine stukjes en verkruimel met bloem en zout. Meng het koude water erdoor en kneed vlug tot deeg, de boter mag vlokkelig blijven. Het deeg moet soepel zijn, meng zo nodig meer water/bloem erdoor. Zet minimaal een half uur in de koelkast. Rol het deeg uit en vul de vorm (22 cm), laat de randen hoger dan nodig.

Te gebruiken groente/planten:

Wild: Look zonder look, zevenblad, veldkers, daslook, brandnetel, kleeftkruid, vogelmuur, zevenblad, weegbree, paardenbloemblad, brandnetelzaden en/of waterpeperzaden.

Moestuin: Prei, aardappelen, bietjes, boerenkool, snijbiet, oost-indische kers, courgette etc. Bijna alles kan wel in een hartige taart.

Verwarm de oven voor op 200 graden

2. Hak de (wilde) planten en groente iets fijner er was ze goed.

3. Kook of bak de wat stevige groente in een (koeken)pan totdat ze zachter zijn. De planten zijn ook lekker om even te stoven. (niet lang)

4. Leg de groente in de hartige taart bodem.

5. Verkruimel de fêta grof en verdeel erover. Verdeel ook de walnoten.

6. Kluts de eieren samen met het zout en een beetje bietensap voor de mooie kleur. Giet dit mengsel erover en sprenkel als laatste wat olijfolie en peper er over.

7. Bak ongeveer 30 minuten op 200 graden.

Plantaardige versie:

- Vervang de boter door kokosolie in de bodem
- Gebruik kikkererwtenmeel in plaats van eieren
- Vervang de feta door meer noten, gemarineerde tofu of padenstoelen

veld zuring



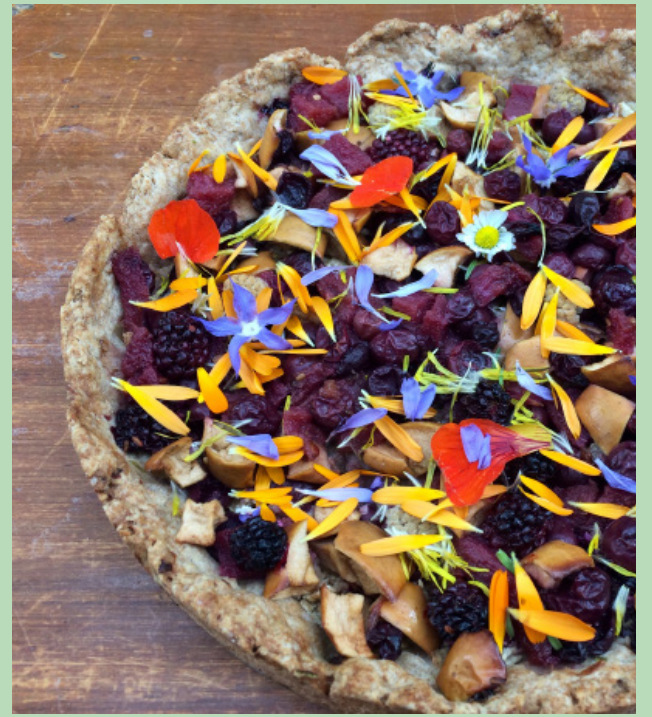
BLOEMENDADELS



- verse medjooldadels
- chocolade naar smaak
- eetbare bloemen in kleine stukjes

Een zeer makkelijk, mooi én lekker dessert!

- Ontpit de dadels
- Smelt de chocolade in een pannetje op het vuur
- Chocolade gesmolten? Doop nu de dadels erin en plak de eetbare bloemen op de chocolade
- Laat de dadels afkoelen in de koelkast op een bakpapiertje



WILD FRUITTAARTJE

Bodem en bovenkant

- ☐ 250 gram (spelt)meel (of de helft bloem - maakt het iets minder zwaar)
- ☐ 125 gram bio-dynamische boter of kokosolie
- ☐ 1 bio ei (of 1 el lijnzaad met 3 el water)
- ☐ 2 tl bakpoeder
- ☐ 100 rietsuiker of kokosbloesemsuiker (naar smaak, kan ook minder)
- ☐ snufje zout
- ☐ evt rasp van een halve citroen

Vulling

- ☐ 2 eetlepels havermout
- ☐ +- 500 gram fruit (bramen, appels, peren, vlierbes, pruim etc. snijdt groot fruit in stukjes.)
- ☐ paar eetlepels zoetstof (naar smaak, kan je ook weglaten)

Verwarm de oven voor op 180 graden.

Doe in een grote kom het meel/bloem, olie/boter, ei of lijnzaad-ei, suiker, bakpoeder, evt rasp van een halve citroen en zout. Kneed het deeg met je handen en maak er een bal van. Wanneer het deeg te droog blijft kun je eventueel een klein beetje water toevoegen. (een eetlepel per keer)

Haal het deeg uit de koelkast en gebruik $\frac{2}{3}$ van het deeg voor de bodem en de rand van de springvorm.

Rol het uit (op bakpapier) en bekleed de bodem en zijkanten van de springvorm.

Besprenkel de bodem met de havermout (dit neemt het vocht van het fruit op en voorkomt dat je een natte slappe bodem krijgt)

Vul de springvorm met het fruitmengsel.

Eventueel kan je nog geweekte rozijnen, noten, citroen/sinaasapelpelrasp of kaneel toevoegen.

Rol het overgebleven deeg uit en maak slierten voor de bovenkant. Het werkt het beste als je het deeg uitrolt op een stuk bakpapier en het deeg eraf haalt met een spatel.

Smeer eventueel het deeg in met een beetje jam.

Bak de taart in circa 50 minuten goudbruin. Hou je taart goed in de gaten want elke oven is net weer even anders.

Versier achteraf met eetbare bloemen.

Eetbare Bloemen



KORENBLOEM



KNOOPKRUID



ROBINIA



MADELIEFJE



EREPRIJS



OSSENTONG



OOST-INDISCHE KERS



KLEIN HOEFBLAD



ENGELWORTEL



LOOK ZONDER LOOK



KOMKOMMERKRUID



PAARSE DOVENETEL

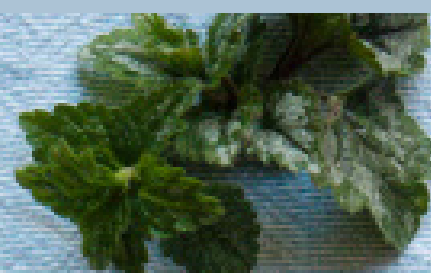
Wist je dat er ontzettend veel eetbare bloemen zijn?
In de online wildplukcursus leer je er 66!



zevenblad



look look
zonder
look look



gele
dovenetel



paarden-
bloemblad



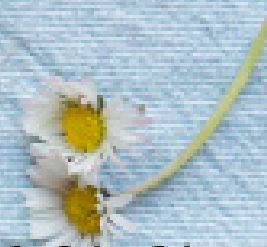
kleefkruid



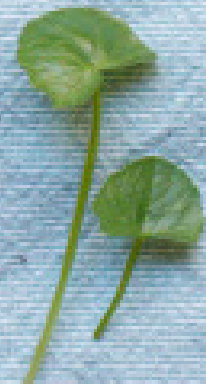
paarse
dovenetel



weegbree



madeliefjes



speenkruid



veldkers



hondsdrif



veldzuring



honds-
drat



das
look



van boven naar beneden:
zevenblad, look zonder look, veldkers,
veldzuring



vlier
bes

KRUIDENPOEDER OF ZOUT



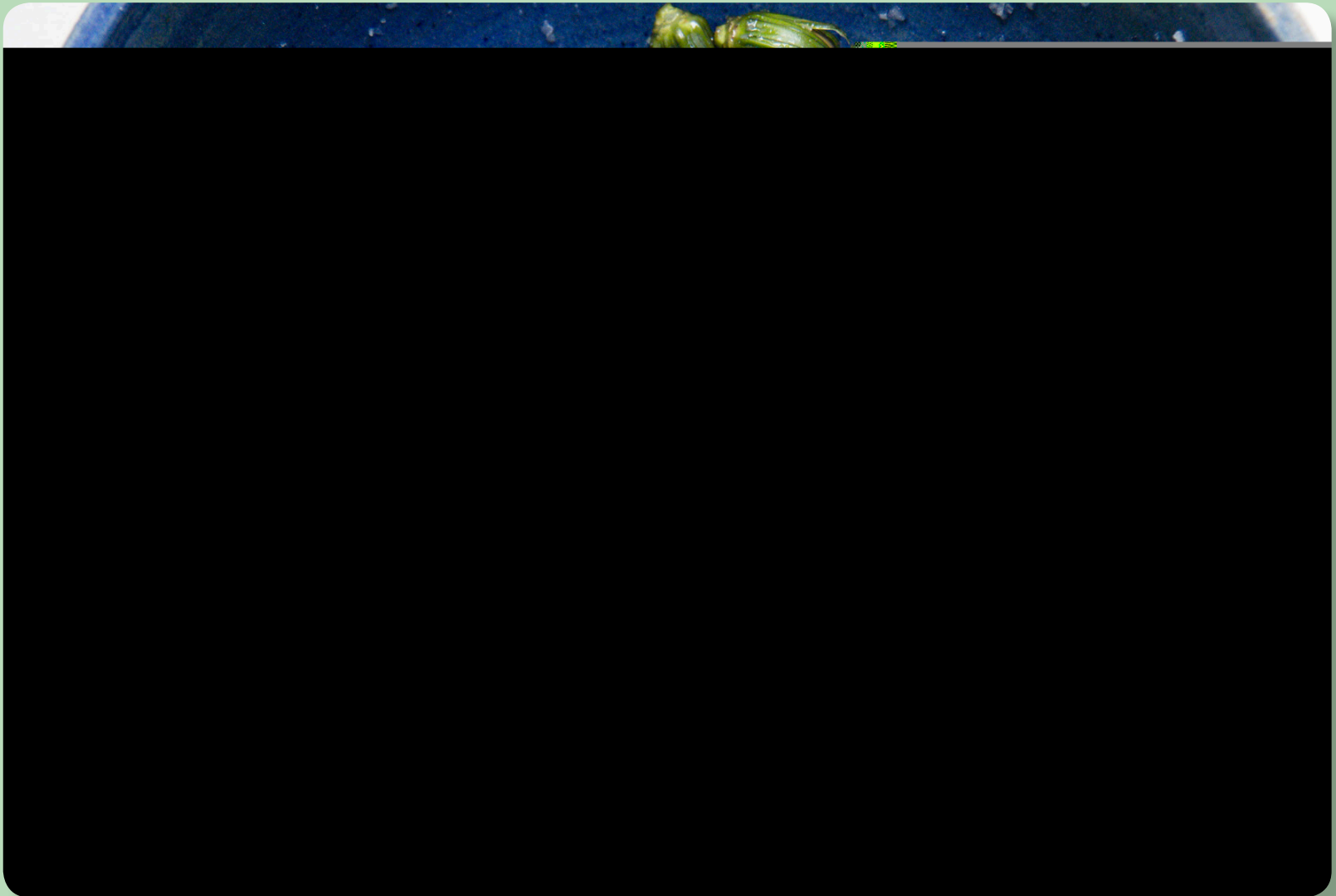
Je kunt alle wilde eetbare planten die je vind ook drogen, dit gaat het beste in rieten mandjes op kamertemperatuur. Zet ze niet boven de verwarming, dan gaat het te snel en ben je smaak en geneeskracht kwijt. In het rechterpotje zitten twee grote handen vol planten, er blijft dus weinig van over zoals je ziet.

Zijn ze gedroogd? Vermaal ze dan in je vijzel of keukenmachine zo fijn mogelijk. Je kunt ze als superfood poeder door je yoghurt, smoothie of gerechten heen mengen. Ook kun je er de helft zout aan toevoegen, zo heb je je eigen wilde kruidenzout! Voor de kleur kun je er ook gedroogde eetbare bloemen doorheen mixen.

A close-up photograph of a red clover plant. The plant features several green, trifoliate leaves with prominent veins. A central flower head is in bloom, displaying a dense cluster of small, vibrant pinkish-purple flowers. The background is a soft-focus green, suggesting a natural outdoor setting. A large, semi-transparent pink triangle is overlaid on the right side of the image, partially obscuring the plant and background. The text 'rode klaver' is written in a white, lowercase, sans-serif font in the bottom right corner, positioned over the pink triangle and the lower part of the plant.

rode
klaver

KAPPERTJES



- **vruchten:** groene vlierbessen
- **bloemknoppen:** paardebloem, margriet, madeliefjes, daslook, daglelie
- **stengels:** lisdodde, zwartmoeskervel, zeevenkel, zeekraal, japanse duizendknoop
- **bloemen:** magnolia, meidoornbloesem
- **zaden:** van de es (boom), daslook
- **wortel:** klis
- **overig:** uitlopende beukenoot kiemen, opgerolde varens

Verder nodig:

- * Witte of rode wijn azijn
 - De azijn moet een minimum zuurgraad van 5% hebben.
- * Specerijen - Naar eigen smaak, bijvoorbeeld:
 - venkelzaden, gemengde kruiden, jeneverbessen, knoflookteentjes, steranijs enz. Kun je echt niet kiezen? Koop dan inmaakkruiden
 - * Mild - kaneel, kruidnagel, foelie, hele pimentbes, witte peperkorrels, laurierblaadjes
 - * Medium - kaneel, kruidnagel, witte peperkorrels, gedroogde gember, foelie, hele pimentbes
 - * Heet - mosterdzaad, gedroogde pepers, chili vlokken, kruidnagel, zwarte peper, hele pimentbes
 - * Zoet - suiker (bruin voor bruine moutazijn, wit voor witte mout of wijnazijn), hele pimentbes, hele kruidnagels, korianderzaad, gember, kaneelstokje, stukjes foelie, citroenschil

Belangrijk

- * Potten en deksels moeten worden gesteriliseerd (gewassen in zeer heet (maar niet kokend), zeepwater. Op de kop laten drogen (evt in een koele oven) In de afwasmachine kan ook.
- * Verse, schone ingrediënten
- * Laat een paar weken staan totdat de smaken er goed ingetrokken zijn

WILDE AZIJN



- **bladeren:** bessen (zwarte bes, braam, bosaardbei etc.), smeerwortel, zevenblad, look zonder look, kaasjeskruid, vogelmuur, brandnetel, bijvoet, paardebloem
- **bloemen:** goudsbloem, viooltjes, oost-indische kers, rode klaver, kamille, magnolia, madeliefjes, daslook, lievevrouwebedstro, look zonder look, paardebloem
- **zaden:** berenklauw
- **vrucht:** bosaardbei, bessen, vlierbessen
- **overig:** dennen- of sparrennaalden

Een zeer makkelijk recept, ongeveer hetzelfde als het maken van de kappertjes:

1. Potten en deksels moeten worden gesteriliseerd (gewassen in zeer heet (maar niet kokend), zeepwater. Op de kop laten drogen (evt in een koele oven) In de afwasmachine kan ook, gebruik ze dan wel meteen.
2. Gebruik verse, schone ingrediënten
3. 1 gedeelte wilde planten/bloemen, 2 gedeeltes azijn.
(bijvoorbeeld appel-, rodewijn- of wittewijnazijn). Als je de azijn even aan de kook brengt en op de ingredienten in de pot schenkt komen de smaken sneller vrij.
4. Laat een paar weken op een koele, donkere plek staan totdat de smaken er goed in zijn getrokken. Hierna kun je de azijn zeven.



postelein



vogelmuur



tamme
kastanje



THEE

Als je eenmaal weet welke planten/bloemen je in de natuur kunt eten hoeft je nooit meer thee te kopen. Oké, groene/zwarte/witte thee vind je niet in Nederland, maar in ons koude kikkerlandje vind je wel vele soorten kruiden. Een vensterbank in de zon of een verwarming is genoeg om je versgeplukte kruiden te laten drogen. Of je drinkt ze natuurlijk vers! Met een aantal bloemen door je gedroogde thee kun je een hele mooie theemix maken. Ook in de moestuin kun je van alles verbouwen, je kunt ook een deel van de tuin inrichten als theetuin. Veel kruiden hebben een medicinale werking.

In je moestuin

- citroenmelisse
- verveine
- 15 soorten munt: aardbeien, ananas, banaan, Zwitserse, grapefruit, gember, mandarijn, Marrokaanse, chocolade..
- venkel (blad, bloemschermen + zaadjes)
- blad van aardbeien, framboos, bramen, zwarte bes,
- gedroogde appel/peer
- stevia
- anijs
- knolvenkel
- salie
- tijm

In je moestuin

- gedroogde biet
- gedroogde wortel
- rabarberstengel
- kweeper
- vijg
- aalbes (vers)
- braam (vers)
- pruim
- zwarte bes
- kruisbes
- druif
- aardbei
- framboos
- blauwe bes
- dropplant
- bergamot
- roos (bloem)
- rozemarijn
- lavendel



IJSTHEE MET WILDE KRUIDEN

Men neemt een handvol kruiden (zie hierboven) en zet hier thee van. Je voegt wat zoetstof naar smaak toe (suiker, kokosbloesemsuiker, honing). Na een kwartier kun je de kruiden uit het water halen en de thee laten afkoelen.

Als de thee is afgekoeld kun je 'm in een thermosfles schenken en deze in de koelkast zetten.

Serveren met ijsklontjes.

Bloemen

- madeliefjes
- goudsbloem
- viooltjes
- korenbloem
- pinksterbloem
- paardenbloem
- canadese guldenroede
- klaver
- kaasjeskruid
- komkommerkruid

In het wild

- kamille
- lindebloesem
- brandnetel
- hondsdrif
- rozenbottel
- dennenaalden
- sparrenaalden
- zuring
- braamblad
- framboosblad
- meidoorn
- vlierbessen
- vlierbloesem
- bramen
- appelbloesem
- berkenblad
- duizendblad



look
zonder
look



weeg
breeg



Online Wildplukcursus

van de Wilde School



Enthousiast geworden over
wildplukken?

Je leert nog veel meer in de
8 weken cursus op wildschool.nl