

Onkruid bestaat niet... Het is SUPERfood!

*Boost je lichaam met deze 4 wilde planten,
inclusief recepten.*



Onbekend is onbemind en dat geldt zéker ook voor wilde planten.

Stap naar buiten en kijk om je heen – overal komen kleine **wondertjes** piepen. Soms verborgen tussen het gras, soms fier omhoog reikend naar het zonlicht. Wat we vaak oneerbiedig als 'onkruid' bestempelen, zijn eigenlijk kleine schatten die wachten om ontdekt te worden. Ga mee op **ontdekkingstocht**, volwassene of kind, en laat je verrassen door de eetbare pareltjes van het voorjaar. Ontdek, gebruik je **zintuigen**, proef, ... en vooral... **GENIET** sámen van wat de natuur te bieden heeft!

Moeke Marleen

Waarom zou je wildpluk toevoegen aan je dagdagelijkse routine?

Het is een prachtige manier om je maaltijden te verrijken met **pure, onbewerkte voeding** boordevol **vitamines en mineralen**.

Seizoensgebonden planten bevatten precies de voedingsstoffen die **ons lichaam nodig heeft** op dat moment, en wanneer ze uit je **eigen omgeving** komen, sluiten ze nóg beter aan bij jouw gezondheid.

Bovendien **stimuleert** wildplukken een diepere **verbinding** met de natuur en draagt het bij aan een gevarieerd en voedzaam eetpatroon!

1 Daslook (*Allium ursinum* L.)

Daslook is de groene knoflook van het bos. Het is de wilde broer van knoflook en ui.

Zijn felgroene bladeren en witte bloempjes maken hem tot een feestelijke verschijning in het voorjaar.

Wrijf een blaadje tussen je vingers en ruik er eens goed – die geur zegt genoeg: knoflook, maar dan subtieler!

Daslook groeit vaak in grote tapijten, vooral in schaduwrijke bossen.

In landen waar beren leven, is er het bijgeloof dat beren zich te goed doen aan de daslook eenmaal ze wakker worden uit hun winterslaap. Daarom krijgt daslook ook de bijnaam “berenlook”. Ook voor ons werkt daslook **ontgiftend en zuiverend** met z'n hoge doses antioxidanten en vitamine C.





Daslookpesto



Ingrediënten:

- 1 handvol daslook
- 50 g geraspte Parmezaanse kaas
- 50 g noten of pitten (bv. walnoten of zonnebloempitten)
- 100 ml olijfolie
- Sap van een halve citroen
- Peper naar smaak

Werkwijze:

- Was de daslookbladeren en snij ze fijn.
- Weeg de noten of pitten af en hak ze grof met een hakmolen.
- Voeg de overige ingrediënten toe en hak alles fijn.
- Serveer met pasta of brood.

2

Brandnetel (*Urtica dioica*)

Brandnetel is berucht voor z'n prikkelende persoonlijkheid, maar zit letterlijk **boordevol vitamines en mineralen**. Deze plant heeft ook héél sterke vezels waar zelfs kledij van wordt gemaakt.

Pluk met handschoenen de bovenste 5 blaadjes van elke brandnetel. Op die manier heb je het jongste, meeste malse en dus ook lekkerste groen mee.

Je kan eenvoudigweg van de "prik" afgeraken door de brandnetelblaadjes eventjes te blancheren.

Ze zijn lekker in een soep, maar ook als kruiden-thee.

Brandnetels zijn héél belangrijk voor de vlinder-populaties. Ga eens op zoek naar een Atalanta!





Brandnetelsoep



Ingrediënten:

- 1 ui, gesnipperd
- 1 aardappel, in blokjes
- 2 handenvol brandneteltoppen
- 1 liter groente- of kippebouillon
- Peper & zout naar smaak

Werkwijze:

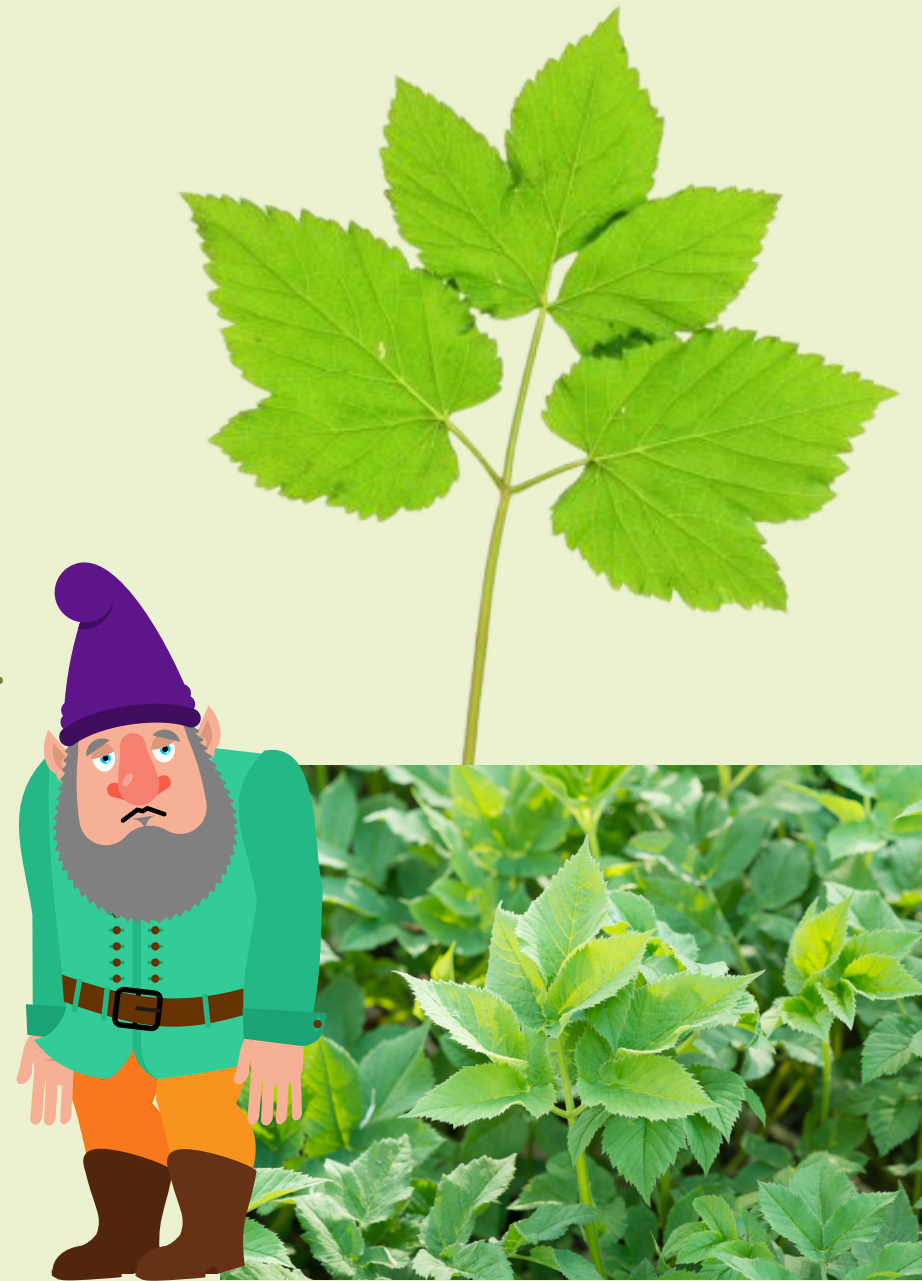
- Fruit de ui.
- Voeg aardappel en bouillon toe en laat 10 min koken.
- Voeg de gewassen brandnetels toe en laat nog 5 min sudderen.
- Mix het geheel en serveer.
- Heerlijk met een scheutje room!

3 Zevenblad (*Aegopodium podagraria*)

De bijnaam van zevenblad is “tuinmansverdriet”. Tuinierders vervloeken deze plant, omdat hij woekert en niet weg te krijgen is, maar zevenblad is juist een smakelijke groente! In oude tijden werd zevenblad zelfs gekweekt als groente – een vergeten schat dus.

Zevenblad is familie van peterselie, smaakt een beetje naar selder en is een **bron van vitamine C**. Hoe jonger de blaadjes, hoe lekkerder ze zijn! Lekker als toevoeging aan salades, kruidenboter, stampot, quiche,...

Regelmatig zevenblad eten **vermindert je behoefte naar suiker!**





Quiche met zevenblad



Ingrediënten:

- 1 rol bladerdeeg
- 80 gram zevenblad, gewassen & fijngesneden
- 5 eieren + 250 ml room
- 1 pakje pancettaspek
- 100 gr rode uien
- 50 gram geraspte Parmezaan

Werkwijze:

- Snipper de pancetta & bak krokant.
- Snij de rode ui in maantjes en stoof op een zacht vuur gaar.

- Rol het bladerdeeg open.
- Voeg de helft van het zevenblad toe, evenals de ajuin & het spek.
- Voeg de rest van het zevenblad toe en schud de Parmezaan open.
- Overgiet met de geklopte eieren & room, gekruid met peper & zout.
- Bak 40 minuten in een voorverwarmde oven op 200°C.

4 Paardenbloem (*Taraxacum officinale*)

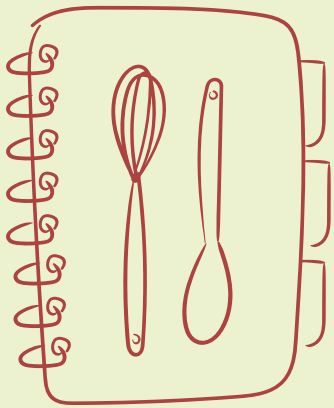
Paardenbloemen lachen je tegemoet in het gras, maar wist je dat ze volledig eetbaar zijn, van wortel tot bloem en alles ertussen? Ze helpen je lichaam **zuiveren** in het voorjaar en zijn rijk aan **vitamine A, C & K**.

Paardenbloem symboliseert het volledige universum, waarbij de bloem symbool staat voor de stralende zon, de pluizenbol voor de volle maan en de losse zaadpluizen voor de sterren.

Het is een échte bijen- en insectenplant.

Het jonge blad is een klein beetje bitter, terwijl de bloem lekker zoet smaakt. Zorg er wel voor dat het sap van de stengel niet in je ogen komt!





Paardenbloemgelei



Ingrediënten:

- Paardenbloemhoofdjes
- Geleisuiker 3:1
- Citroen of appelsien, in schijven
- Citroenzuur

Werkwijze:

- Verwijder al het groen van de paardenbloemhoofdjes.
- Doe de gele lintbloemen in een kookpot en zet onder water. Voeg citroen of appelsien toe.
- Breng aan de kook en zet direct van het vuur wanneer het water kookt. Dek af en laat 24u trekken.
- Na 24u zeef je het geheel d.m.v. een neteldoek en pers goed uit.
- Meet de hoeveelheid vocht af en voeg geleisuiker toe volgens de afgemeten hoeveelheid.
- Tip: voeg 10% méér toe dan de voorgeschreven hoeveelheid, anders blijft de gelei vloeibaar.
- Voeg 5 gram citroenzuur toe per liter vocht.
- Breng alles aan de kook, kook 4 minuten door en giet in gesteriliseerde potjes.
- Lekker op de boterham!

Smaakt dit naar meer? Kom dan mee koken in mijn atelier!

Deze **4 planten** komen in de volgende
“Koken met Wildpluk”-workshops aan bod.

Maart: daslook & winterpostelein

April: brandnetel

Mei: zevenblad & paardenbloem

Heb je nog vragen en/of opmerkingen?
(0477) 26.45.15 - info@moekemarleen.be
www.moekemarleen.be





Moeke Marleen

Groenstraat 18a

2580 Putte

Tel. +32 (477) 26.45.15

E-mail: info@moekemarleen.be

www.moekemarleen.be



*Specialist
Oude bewaarmethoden & kruiden
Te boeken voor privé-workshops,
teambuildings, familie- en
vrijgezellenactiviteiten*