JUNI 2021
aktiefwormerland.nl

Aktief

INCLUSIEF ACTIVITEITEN-AANBOD VAN SCWO

Vaarkaart kanoroute Wormer- en Jisperveld

Guerrillakunst voor programma VPRO

Lokale shoptips voor een verzorgde, actieve dag buiten

‘DE NATUUR GEEFT ONS ZOVEEL, DAAR MOETEN WE IETS MEE DOEN’

BEELD: BART HOMBURG

Voor & door Wormerlanders.

Jisp, Neck, Oostknollendam, Spijkerboor, Wijdewormer en Wormer

Eten uit de berm

TEKST: ELLEN GROENVELD BEELD: BART HOMBURG

De bermen en de slootkanten in Wormerland staan vooral in het voorjaar en de zomer vol met ontelbare eetbare bloemen, kruiden en planten die niet alleen lekker maar ook heel gezond zijn. Als Ellis Jansen uit Oostknollendam gaat wandelen, neemt ze altijd een schaar en een tasje mee. Onderweg plukt ze allerlei planten en kruiden uit de berm. Die gebruikt ze voor thee of om te verwerken in allerlei gerechten. Ellis: 'De natuur geeft ons zoveel. Het is zonde om daar niets mee te doen.'

Ellis heeft een acupunctuurpraktijk in Oostknollendam. Tijdens haar studie Chinese geneeskunde raakte ze geïnteresseerd in kruidengeneeskunde en de kracht van kruiden. 'In de traditionele Chinese geneeskunde worden kruiden toegepast volgens de filosofie van de vijf elementen. In een gezonde situatie houden deze elementen elkaar in evenwicht. Als één van deze elementen te sterk of juist te zwak is, bijvoorbeeld door ziekte, kunnen kruiden de balans weer herstellen.'

Kruiden herkennen

In het begin nam Ellis nog een boekje mee om kruiden en planten te herkennen, inmiddels kent ze ieder plantje. Ellis: 'Pluk alleen als je zeker weet wat voor plant het is. Er is een aantal giftige planten die je beter niet kunt eten. Daslook is bijvoorbeeld erg lekker en kun je prima eten, maar het lijkt heel erg op lelietjes van dalen. En die zijn giftig. Je kunt misselijk worden en maagpijn krijgen. Vers geplukte kruiden en planten moet je altijd even afspoelen en het is beter om ze niet rauw te eten.' Haar favoriete wildpluk plekken? Langs het fietspad onderaan de dijk tussen Oostknollendam en Wormer en de berm langs het Noordhollands Kanaal richting Spijkerboor.

> Pluk alleen als je zeker weet wat voor plant het is

Kruiden plukken

Het groen dat wij nog te vaak als onkruid zien, is eigenlijk gewoon een kruid dat er wel degelijk met een reden staat. Hondsdraf staat niet voor niets in de buurt van een brandnetel. Ga je wildplukken en word je geprikt door deze prikkelbare plant? Pluk een paar hondsdrafbladeren, kneus ze een beetje en wrijf daarmee over de jeukende plek. Er komt dan een stofje vrij dat het prikken vermindert. De natuur heeft het allemaal goed geregeld.

Brandnetels, zevenblad, zuring, kleefkruid, wilde bieslook; de berm staat vol met gratis verse kruiden! Koop een boekje of download een handige app op je smartphone waarmee je heel gemakkelijk planten en bloemen kunt herkennen. Ellis: 'De bloemetjes van een paardenbloem of die van rode en witte klaver kun je heel goed gebruiken voor het garneren van een salade. Trek de blaadjes los en sprenkel ze over je salade. Dat ziet er niet alleen heel feestelijk uit maar is ook nog eens heel lekker en gezond.'

'Bitter in de mond maakt het hart gezond', luidt het spreekwoord. Dat geldt zeker voor paardenbloemen die het hele ABCD van vitaminen en een heleboel mineralen bevatten. 'Van een paardenbloem kun je eigenlijk alles gebruiken, van bloem tot wortel. Maak van de bladeren bijvoorbeeld kruidenthee. Spoel het verse blad af en laat het 5-10 minuten trekken. Fijngehakt kun je de bladeren over soepen en eenpansgerechten strooien. De bloemen, bloemknoppen, stengels en wortels kun je in salades verwerken.'

Ellis: 'Doe door iedere maaltijd in ieder geval altijd iets groens. Heb je geen verse kruiden in huis dan kunnen dat ook gedroogde kruiden uit een potje zijn. Het geeft dynamiek en energie aan je maaltijd en het maakt het eten beter verteerbaar. Kleine hoeveelheden vers geplukte planten of kruiden – gestoomd, gebakken of kort gekookt – door je maaltijd dragen bij aan een goede spijsvertering.'

Ellis vertelt dat ze de planten en kruiden altijd plukt voor gebruik op de dag zelf. Omdat ze niet meer nodig heeft en het zonde is om teveel geplukte kruiden later weg te gooien. Bijen en andere insecten hebben de planten en bloemen hard nodig. Je wildgeplukte kruiden drogen kan ook, het is supersimpel. Van watermunt, dat langs de slootkant groeit, kun je heerlijke thee maken. Pluk de watermunt en spreid het uit op een donkere plek waar je het laat drogen. De watermunt en lavendel die Ellis in de zomer plukt, gebruikt ze in de herfst voor een lekkere kop thee voor haar klanten in de praktijk. ●

Boekentip van Ellis:

Eetbare wilde planten van Steffen Guido Fleischhauer, Jürgen Guthmann en Roland Spiegelberger

> Iets groens toevoegen, geeft dynamiek en energie aan je maaltijd en maakt het eten beter verteerbaar

Koken met brandnetels

TEKST: ELLEN GROENVELD EN YOLANDA VAN DER JAGT BEELD: NATHAL JARA

Ellis trekt er vaak op uit met haar overbuurvrouw Yolanda van der Jagt. Zij delen de passie en liefde voor het wildplukken en goed en gezond eten uit de natuur. Yolanda is recept- en productontwikkelaar en het is haar missie om met haar bedrijf YoVeggieWorld consumenten makkelijker en op een lekkere manier meer groenten te laten eten.

Yolanda: 'In het voorjaar groeien de jonge brandnetels in overvloed en je kunt er hele lekkere dingen mee maken. Supergezond en heel voedzaam!'. Van brandnetels gebruik je alleen de toppen. Pluk ze wel met handschoenen aan. Schep de jonge brandneteltoppen in wat knoflookolie in een wok zo'n vijf minuten om en je hebt een heerlijk bijgerecht. Je kunt pesto maken van brandneteltoppen met zonnebloempitten. Hiervoor hoef je de basilicum uit een traditioneel pestorecept alleen maar te vervangen door brandneteltoppen. Heerlijk door verse pasta met walnoten of op een stokbroodje bij de BBQ! Als je de brandneteltoppen rauw gebruikt dan moet je ze vooraf even overgieten met wat kokend water. Daarna spoel je ze direct om met koud water zodat ze mooi groen blijven. Op deze manier haal je de 'brand' uit de brandnetels.

> **“ Brandnetels zijn supergezond en heel voedzaam!**

Nog meer brandnetelinspiratie van Yolanda:

- vul een karaf met water en voeg (geblancheerde) brandnetelbladeren toe
- droog de brandnetelbladeren en maak er thee van
- brandnetelsoep met croutons
- brandnetelchips: frituur de bladeren in een wok met hete olie in enkele minuten goudbruin en krokant. Laat ze uitlekken op keukenpapier en bestrooit met zeezout. Lekker bij de borrel!
- met kokend water overgoten of kort gestoomde bladeren kun je verwerken in smoothies
- week de toppen dertig minuten in koud water en schep de jonge toppen door een salade
- maak een roerei of omelet met fijn gesneden brandneteltoppen

Meer inspiratie en wildplukrecepten van Yolanda vind je op de site www.uitdekeukenvan8.nl