

Wildpluk.be

WILDE RECEPTJES



door Angélique Maas

Brandnetel ice-tea

Brandnetel

werkt algemeen versterkend op ons systeem. Het kan dus geen kwaad hem regelmatig binnen te krijgen.

Kan je wel een energieboost gebruiken of voel je dat het de moment is wat te zuiveren? Dan loont het om een kuur van drie weken te doen met deze oerbron aan vitaminen en mineralen. 3 tasjes per dag, 3 weken lang en dan minstens 1 week pauze.

Santé!

Zo maak je het

Ga op zoek naar brandnetel die nog niet in bloei staat en pluk de bovenste 4 à 6 blaadjes. Geef de insecten even de tijd om te ontsnappen. Ik doe de toppen van de brandnetel meestal in een jute zak met relatief grote mazen, zo vallen de beestjes er onderweg al uit.

Spoel de blaadjes goed af en leg ze in koud water dat je op het vuur zet. Zorg dat je kookpot goed gevuld is met groensel en verhit het geheel tot het net niet kookt. Haal de pot van het vuur en laat afgedekt een (4 à) 8 uur trekken.

Zeef de bladeren er uit en zet fris. Jouw vitaminebom blijft twee dagen goed in de koelkast en smaakt heerlijk met een schijfje citroen!

EETBARE WILDE PLANTEN

re-wild

Vlierbloesem siroop

Verzamel twee handen ruim vol mooie schermen waarvan de bloemetjes open staan en er stuifmeel te zien is. Best verzamelen op een droge dag en in de ochtend en dan liefst ook nog eens op een plek met weinig verkeer of uit de buurt van een spoorweg. Enkel de schermen heb je nodig, de bladeren zijn licht giftig.

Anders dan bij meidoorn bijvoorbeeld, daar kan je de bovenste blaadjes wél mee verwerken, die zijn ook heilzaam.

Laat de schermen thuis nog even liggen, buiten op een tafel bijvoorbeeld, zodat de insectjes kunnen ontsnappen. Knip de grootste takjes er af, steek de schermen in een glazen bokaal, samen met de bio citroen, mooi verdeeld. Zorg dat alles helemaal onder koud water staat. De schermen mogen dicht op elkaar zitten, de bokaal goed gevuld, maar er moet nog wat plek tussen zijn. Spoel de vlieren niet voor je ze gebruikt, zo heb je de voordelen van het aanwezige stuifmeel. Laat 24-48 uur staan op een zonnige plek, maar niet knal in de zon.

Nodig

- 2 handenvol vlierschermen*
- 2 bio citroen: in partjes gesneden, met de schil aan.
Niet bio? Doe de schil er af.
 - Water
 - 1 kilo rietsuiker
 - Propere handdoek
- Weckpot (of grote kookpot of emmer of...)
- Schone glazen flessen

*Hoeveelheden variëren wat, naar smaak, mogelijkheden en goesting ;-)

Zeef het goedje en kijk even hoeveel liter je hebt. Ik gebruik hiervoor een propere handdoek of neteldoek. Zorg dat je alles goed uitknijpt, stuifmeel! :-)

Breng zachtjes aan de kook en voeg per liter vlierwater 500gr rietsuiker toe. In standaard recepten raden ze 1 kilo per liter aan, maar met 500 lukt het ook bij mij. 300 gaat ook, maar dan moet je de flessen wel in de frigo bewaren.

Enkele minuutjes goed laten doorkoken om dan het stroperige bruinige drankje in schone glazen flessen te gieten. Spoel de flessen goed schoon, giet er heet water in, schud met de dop er op, giet leeg en meteen erna doe je de vlier er in. Sluit af en laat afkoelen om ze dan ergens donker te bewaren.

Vergeet niet om ervan uit te delen;
Het plezier is aan de gever ;-)

EETBARE WILDE PLANTEN

re-connect

Rozensiroop

NAAR HET RECEPT VAN ANNTJE PEETERS
(PUUR NATUURLIJK VROUW)

Nodig:

- 2 delen rozenbloemen en -knoppen
 - 2 delen water
- 1 deel honing of ruwe rietsuiker
 - fles

Zo maak je het

Verzamel de rozenblaadjes (en -knoppen) op een droge en zonnige dag. Alle rozen zijn hiervoor geschikt; hoe geuriger de roos, hoe beter de werking. Zorg wel voor onbespoten exemplaren. De knoppen zijn in mindere mate werkzaam. Tip: geniet al van de pluk-ervaring. Gebruik je zintuigen, neem je tijd.

Het gaat niet enkel om het product, maar om het ritueel ernaartoe :-)

Rozen helpen ons te verzachten, uit ons hoofd te gaan. Ze brengen opnieuw rust in ons hoofd en stilte in ons zijn. Het maken van de siroop op zich, is deel van de formule.

Doe de rozen samen met het water in een grote kookpot en breng aan de kook. Ook hier; geef insecten eerst de kans te ontsnappen. Draai het vuur net voor het water gaat koken uit en laat de rozen gedurende ongeveer een uur in het warme water trekken. Zeef daarna de rozen uit het water, verwarm het rozenwater een beetje en roer de honing of suiker erdoor tot dat hij volledig opgelost is.

De met honing gemaakte siroop blijft minstens drie maanden goed in de koelkast. Die met suiker tot een jaar.

Gebruik

De siroop is lekker als smaakmaker met spuitwater, thee of in gebak en draagt bij tot wat meer zachtheid. In onze denkwijze, bij perfectionisme, bij het moeilijk kunnen openen van het hart.

Ook bij rusteloosheid of angstige gevoelens, is de roos jouw trouwe compagnon.

In acute gevallen, bijvoorbeeld bij sterke emoties of hartkloppingen, kan je elke halfuur een koffielepeltje nemen tot de klachten afnemen.

EETBARE WILDE PLANTEN

re-feel

Wilde kruiden crackers

Zo maak je het

Ga voor enkele van bovenstaande kruiden die je kan vinden en waar je op die moment zin in hebt. Ik gebruik ongeveer een goed gevuld kommetje. Afhankelijk van hoe straf je de smaak graag hebt, doe je er meer of minder kruiden bij. Zoals steeds; nadat eventuele beestjes de kans hadden te ontsnappen, was je ze in koud water (eventueel met wat azijn bij). Ik dep ze daarna kort droog tussen een keukenhanddoek.

Maal de haverhout in een blender of met een mixer. Doe de kruiden erbij en zet een klein beetje aan de kant (heb je later nodig wanneer het deeg te kleverig is).

Mogelijke eetbare wilde planten voor crackers & pesto

brandneteltoppen
vogelmur *
kleefkruid *
speenkruid *
kraailook *
dovenetel
look-zonder-look *
(beetje) hondsdraf
zevenblad
duizendblad
smalle weegbree
daslook *

*vroegte lentekruiden

Ingrediënten

250 gr haverhout
1 theelepel rietsuiker
1 theelepel zout (geen zeezout)
beetje gemalen zwarte peper
150 - 200 ml warm water
kommetje wilde kruiden

Je doet de suiker, zwarte peper en het zout erbij, samen met steeds een beetje warm water. Je roert tot het een kneedbaar iets is en doet er steeds beetje bij beetje water bij.

Je kneed tot een goed deeg, ideaal gezien kleeft er niets meer aan je handen. Kleeft het nog? Doe er een beetje meel bij dat je opzij had gezet. Maak een putje in het midden van je deeg; doe er 2 eetlepels olijfolie bij en meng tot een glimmend deeg.

Verwarm de oven tot 180 graden. Leg het deeg op bakpapier en duw tot een plat geheel. Kleeft het nog? Doe er opnieuw meel bij. Tip: door de zijranden om te plooiën krijg je strakkere crackerrand. Snijd je deeg in de vorm van jouw toekomstige crackers en prik (met een steel van een blaadje) gaatjes.

Laat je crackers 25 minuten rusten in de oven en draai om. Zet je over uit en laat nog even afkoelen in de oven. Ze blijven minstens een viertal dagen tot één week lekker en krokant. Heerlijk met een (wildpluk)pesto ;-)

Wilde pesto

Nodig

- 2 handenvol wilde planten *
- olijfolie
- peper en zout
- look
- noten (amandel, cashew, pijnboom- of zonnebloempitjes)
- water
- (edelgistvlokken)
- (parmezaanse kaas)

*zelfde als bij de wildpluk crackers.

Angélique's pesto tips

Véél opties voor jouw wildplukpesto, al is de brandnetelpesto veruit de meest courante van de wildplukvarianten. Zelf vind ik de combinatie van brandnetel, daslook en look-zonder-look het lekkerst. So far :-)

Al zijn vele pestovariaties ontstaan uit praktische redenen; eten wat er groeit. Dan is zevenblad een goede vuller, smaakt dovenetel eerder neutraal, is vogelmuur supervoedzaam,

...

En zo eet je elke keer weer wat anders!

Ik kom regelmatig recepten tegen waarbij de wilde kruiden eerst gestoofd worden met wat ajuin, maar ik maak mijn pesto steevast rauw.

Het moeilijkst vind ik een goede consistentie creëren, zonder dat het een te vette pesto wordt. Daarvoor is het interessant om wat aan te lengen met water in plaats van elke keer wat olijfolie toe te voegen.

Zelf ben ik geen vegan dus als de zin in kaas er is, doe ik er wat parmezaan bij. Op vele andere momenten voeg ik er edelgistvlokken aan toe voor de kaasachtige smaak. Smaakt het geheel wat flauw, dan komt Harissa te hulp; het rode kruid dat je vindt bij Marokkaanse zaken, gekend van de pittige Harissa soep. Sommigen zweren bij enkele druppels citroensap, zelf hoeft het voor mij niet.

Zo maak je de pesto

Verzamel jouw eetbare wilde planten. Het mag een ruime hoeveelheid zijn, een kleine emmer bijvoorbeeld.

Geef de insecten nog de tijd om te ontsnappen, voordat je alles afspoelt. Niet zelden kan je tijdens het afspoelen nog een slakje of rupsje van de verdrinkingsdood redden. Good karma!

Brandnetels verzamel je best met handschoenen aan. Gebruik propere handschoenen in je keuken ;-). Wanneer de brandnetels uitgedroogd, gekneusd of gekookt zijn, zullen de brandharen niet meer (zo erg) prikken, omdat de topjes slap of afgebroken zijn.

Doe alle ingrediënten in een blender en zoek naar de juiste verhouding om tot een lekkere smeuijge pesto te komen. Soms ziet hij er wat brokkelig uit, maar no worries; smaken doet hij nog!

Lekker bij de wildplukcrackers, maar ook door een pasta of bij je boterham kaas.

EETBARE WILDE PLANTEN

re-find