



Garnalencocktail met een schuim van beurre blanc en voorjaarsbloemen

Wildplukmenu

Gerechten met in het wild geplukte bloemen en kruiden van Menno Post, chef-kok van restaurant Ron Blaauw in Amsterdam



Salade van rode biet, wilde waterkers, brassa, rauwe champignon en venkel



Op de huid gebakken corvina met bosui en daslook, daslookbloemen, uienbloemen en uienkruid



Lamskotelet met crème van doperwtten, duinasperges, tuinbonen, postelein en lamsjus

Lekker én gratis: eten uit park, bos en berm

Van de tienduizend soorten planten en bloemen die in Nederland groeien, is een groot deel eetbaar. Sterker: hondsdrif, witte dovenetel, judasoor en look-zonder-look zijn erg lekker. Dat ontdekken chefs van gerenommeerde restaurants en amateurkoks. Het bos in met de wildplukker. Plus: drie eenvoudige recepten.

HERONTDEKTE DELICATESSEN GROEIEN IN HET WILD

Bram Hahn Foto's Marco Hillen

Ingrediënten van het seizoen en uit eigen streek zijn al enige tijd de constante factor op de menukaarten in de culinaire top. Maar het blijkt nog een stapje puurder en meer *back to basics* te kunnen, namelijk door gebruik te maken van ingrediënten die de natuur vanzelf voortbrengt. Oogsten zonder zaaien, wordt het wel genoemd, of wildplukken.

Edwin Florès (42) is wildplukker. Hij leerde het van zijn moeder, die eetbare planten en bloemen zag als een welkome aanvulling op het dagelijks menu. Voor Florès, die zich met zijn bedrijf Casa Foresta toelegt op al het eetbare in de natuur, is het volstrekt vanzelfsprekend dat je om je heen kijkt als je

buiten in het groen loopt en voortdurend alert bent op eetbare plantjes, bloemen en dergelijke. Het is lekker en nog gratis ook.

Vandaag gaat hij voorop door het Amsterdamse Bos, welbeschouwd een reusachtig park, zo'n tachtig jaar geleden aangelegd en beplant met een beperkte verscheidenheid aan bomen en struiken. In de loop der jaren zijn er door de speling van de natuur allerlei wilde gewassen bij gekomen.

Florès zoekt het liefst in het gebied dat hij het beste kent, het heuvelachtige terrein rond Arnhem, waar de variëteit wat groter is. Maar wat hier in dit stadse bos groeit, is een staalkaart van wat de Nederlandse natuur aan eetbaars te bieden heeft. Dat kan dus ook gewoon bij u om de hoek. 'Ik ken zelfs een vrouw die de veldsla gewoon tussen de tegels

uitplukt. Stoepgroenten noemt ze dat, maar dat gaat me wat ver, met al die voetgangers en honden.'

Nog geen 25 meter van de toegang tot het bos wijst Florès al op de eerste vondst: zevenblad. Een plantje met een krans van, de naam zegt het al, zeven blaadjes, en witte schermbloemen. Met het oog op honden plukt hij altijd een paar meter van het pad, waar de frisse, ongerepte exemplaren staan. 'De bladeren van zevenblad zijn heerlijk in salades of als pesto gemalen. De smaak houdt het midden tussen peterselie en selderij.'

Hij hoeft niet veel verder te gaan om nog een handvol soorten tegen te komen: kleefkruid, waarvan je de toppen kunt stoven of laten weken in melk zodat die een amandelachtige smaak krijgt. Of look-zonder-look,

die, wanneer je het blad tussen je vingers wrijft, een onmiskenbare knoflookgeur verspreidt, maar een stuk milder is. Of de krentenboom, waarvan de vruchten (geen krenten) vanaf juli heerlijk zijn. In het kielzog van Florès wordt zo'n bos ineens een *all you can eat* vegetarisch buffet.

'Je moet de natuur leren lezen,' legt Florès uit. 'Het kunstje kijken we af van apen. Die trekken door het bos en weten precies wat wanneer rijp en eetbaar is.' Waar in de ene maand de mango rijp is, groeit een half jaar later een eetbare noot. Apen slaan dat soort informatie op. De jonkies leren van hun oudere soortgenoten wat wel en niet eetbaar is, een vaardigheid die de menselijke wildplukker niet moet onderschatten.

'Zonder kennis van zaken kan het misgaan,' waarschuwt Florès. Eetbaar en giftig liggen erg dicht bij elkaar. Dit geldt bijvoorbeeld voor daslook en lelietje-van-dalen. De bladeren van beide planten lijken erg op elkaar, maar alleen daslook kun je eten. Dat soort dingen moet je wel even weten. Met een goed geïllustreerde gids bij de hand – liefst twee, om afbeeldingen dubbel te controleren – kan er niet veel gebeuren.

Florès geeft workshops die in het teken staan van eten uit de natuur. Zeewier en schelpdieren rapen langs de kust, vissen in zoet water en wildplukken in bos, park en weiland. Hij ziet de belangstelling voor zijn wildplukworkshops toenemen. Overal vind je vergelijkbare initiatieven: in het Vondelpark in Amsterdam zijn nu en dan wandelingen onder leiding van een bioloog die uitleg geeft over eetbare planten. En er zijn sites als Oogsten Zonder Zaaïen, voortgekomen uit de internationale gastronomische beweging Slow Food, en Pluk de Stad, die de eetbare stadsomgeving in kaart brengt.

Scharrelen

Wildplukken is een trend die gedijt op een bed van culinaire nostalgie, de wens om natuurlijk en biologisch en met producten uit de eigen streek te koken. Een extra impuls kreeg de wildpluktrend door de invloed van de Deense kok René Redzepi van restaurant Noma in Kopenhagen, die twee jaar geleden de Spaanse kok Ferran Adrià afloste als 's werelds beste kok. Die Spanjaard was de voorman van de moleculaire keuken: gerechten ontleden en met vernieuwende, scheikundige trucs in onverwachte en onherkenbare vormen presenteren. Redzepi doet bijna het tegenovergestelde. Hij scharrelt veel van zijn ingrediënten, zoals mos, beukenootjes en slakken, in de natuur bij elkaar en bereidt ze zonder veel smaken toe te voegen.

Het inspireert ook Nederlandse chefs om te werken met ingrediënten die in de buurt groeien. Florès plukt bijvoorbeeld wekelijks voor tweesterrenrestaurant Ron Blaauw in



Edwin Florès plukt vlierbloesem, onder meer te gebruiken voor siroop

Tomtom voor wildpluk

Vind eetbare planten, noten, bessen en paddestoelen

Waar tref je al die struiken wilde aardbeien, daslook, zwavelzwammen en hazelnoten aan? Goed rondkijken uiteraard, met een gids in de hand. Maar met de hulp van andere wildplukkers wordt het nog eenvoudiger.

De website wildplukwijzer.nl, een initiatief van culinair auteur Meneer Wateetons en de Slow Food-werkgroep Oogsten Zonder Zaaïen, bevat een interactieve kaart van Nederland. Hierop kunnen gebruikers zelf informatie toevoegen en die van com-



mentaar voorzien. Bijvoorbeeld: langs de Vossenstraat in Doetinchem zijn appels, walnoten, bramen, sleedoorn en vlier te plukken.

De wildplukwijzer is er ook als mobiele app voor Android-smartphones en een dezer dagen is tevens een versie voor de iPhone gereed.



Schermbloem en bladerkrans van zevenblad

Pesto van zevenblad

100 gram zevenblad
2 tenen knoflook
40 gram pijnboompitten
100 gram geraspte pecorino (harde schapenkaas)
2 deciliter uitstekende olijfolie
zout en peper naar smaak

Haal de zevenbladblaadjes van de stelen en was ze. Droog de blaadjes zorgvuldig met behulp van een doek of keukenpapier.

Maal alle ingrediënten in de keukenmachine of met een staafmixer tot een smeuïge saus en breng deze op smaak met extra zout en peper.

Deze pesto smaakt net als de originele lekker bij pasta. Roer de pesto met enkele eetlepels van het kookwater door de warme pasta.



Jonge brandnetelblaadjes smaken het best

Quiche met brandnetel en geitenkaas

300 gram brandneteltoppen (pluk ze met handschoenen aan)
1 sjalot, gesnipperd
25 gram boter
3 eieren
250 milliliter room
1 pakje diepvriesbladerdeeg
100 gram zachte geitenkaas
zout en peper
nootmuskaat

Was de brandneteltoppen zorgvuldig en doe ze in een pan met een scheutje water. Zet op het vuur, stooft 10 minuten en laat uitlekken. Fruit de sjalot in boter en voeg de brandnetel toe. Verwarm tot het vocht is verdampt. Klop de eieren en de room en schep er de brandnetel door. Kruid met peper, zout en nootmuskaat.

Bekleed een taartvorm met bladerdeeg, schep de vulling erin en verkruimel de geitenkaas erdoor. Bak de taart ongeveer een half uur in een oven op 185 graden Celsius tot hij goudbruin is.



Bladeren van de grote klis

Gebakken kliswortel met wilde tijm

1 kilogram kliswortel (grote klis)
3 eetlepels rodevijnazijn
1 eetlepel olijfolie
1 teen knoflook, fijngehakt
3 eetlepels droge witte wijn
1 eetlepel wildetijmblaadjes

Breng een grote pan water met 2 eetlepels azijn aan de kook.

Borstel de kliswortel en snijd hem in schuine plakjes van ½ centimeter. Kook de plakjes in 10 minuten gaar en giet ze af.

Verhit 1 eetlepel olijfolie in een koekepan en fruit er de knoflook in. Voeg de kliswortel toe en bak tot deze goudbruin kleurt. Voeg wijn, tijm, zout, peper en de resterende azijn toe en laat nog een minuut of twee sudderen. Serveer de gebakken kliswortel als bijgerecht bij gebraden vlees, bijvoorbeeld lam.



Bosaardbei

Amsterdam. Florès voorziet de koks van wilde kruiden, bloemen en advies.

Het delen van zijn kennis vindt Florès het leukste van zijn vak. Planten aanwijzen kan iedereen met een goede gids in zijn hand, maar de lol van wildplukken is dat je ook leert begrijpen hoe de natuur werkt. De vlier is een van de mooiste voorbeelden. De struik heeft op zich al veel te bieden: van de prach-

Foto ANP

Zomertoppers

De lekkerste eetbare planten en vruchten in juli en augustus

Juli

Cantharel (bakken, inmaken)
Grote klis (wortels stoven)
Look-zonder-look (in salade)
Zevenblad (pesto, in salade)

Augustus

Bernagie (bladeren koken, bloemetjes als decoratie)
Bosaardbei
Citroenmelisse (thee, in salade)
Paardebloem (gelei, wijn)

tige witte schermbloemen kun je siroop en zelfs mousserende wijn maken, of je kunt ze in een heel licht beslag frituren – zoals ze in Italië doen. Maar de vlier heeft meer in petto. Florès speurt de bosrand af naar dood vlierhout, waarop geheid judasoor te vinden is, een kleine donkere zwam die onder meer wordt gebruikt in de Chinese keuken. 'Als je dat soort dingen weet, wordt het zoeken een stuk eenvoudiger.' Of neem daslook. De plant bloeit in het voorjaar, waarna de bladeren vanaf juni een bruine, verwelkte deken vormen. Maar onder de grond zit dan de uitstekend bruikbare knol.

Na een paar uur met Florès lijkt alles eetbaar, maar een wildplukker moet niet overmoedig worden. Uitgerekend een van de smakelijkst uitziende plantjes, de boterbloem, is ondanks zijn naam giftig. ■