



### Pluktips

- Pluk bij bosjes de bladen en vruchten die hoger dan 40 centimeter groeien, dit is hoger dan honden of vossen plassen.
- Eet alleen onbeschadigde en egale bladeren.
- Jonge blaadjes zijn het lekkerst.
- Spoel alles af voordat je het eet.
- Als je niet zeker weet of een plant eetbaar is, kneus dan een blaadje en smeer het sap aan de binnenkant van je pols. Zonder allergische reactie doe je een uur later eenzelfde test op je lippen. Een uur daarna kun je – als er geen uitslag ontstond – een stukje proeven. Als je twee uur hierna geen buikpijn hebt, is de plant waarschijnlijk eetbaar.

# Onkruid op je bord

Zelf salade plukken? Dat kan! Langs elke slootkant en in elk park groeien planten die niet alleen lekker zijn, maar ook erg gezond. Deskundige Patrick Haak nam het Haagse Straatnieuws mee voor een workshop. tekst Lilian Kluivers fotografie Roos Koole

> Daar gaan we, op zoek naar smakelijke planten middenin de randstad. We hebben met Patrick Haak, die regelmatig workshops geeft over eten uit de natuur, afgesproken bij de Delftse Hout. Patrick stevent bijna direct door het hoge gras af op een bos brandnetels. Hij plukt een topje af en vertelt dat deze prikkende struiken meer zijn dan alleen onkruid. "Brandnetels bevatten veel vitamine C. Je kunt ze – net als de meeste andere wilde planten – bereiden als spinazie", vertelt hij. Eenmaal gekookt, verliest de plant zijn netelige karakter. "Daarnaast kun je van brandnetels ook prima thee zetten." Hij laat zien dat hij de blaadjes pakt terwijl hij met zijn hand langs de stengel omhoog glijdt, met de richting van de stekeltjes mee. Zo kan hij, zonder geprikt te worden, de bladeren er in één

keer afritsen. "En wordt je toch gestoken, pak dan wat weegbree, wrijf het tussen je vingers tot het sap vrijkomt en smeer dit op de pijnlijke plek." Hij vertelt dat dit trucje ook werkt bij een insectenbeet. "Die blaadjes zijn trouwens ook eetbaar, rauw én gekookt." Even verder komen we weegbree tegen. Patrick pakt zijn fles water, spoelt een blaadje af ("voor de zekerheid") en steekt het naar me uit: "Goed kauwen, want er zitten kleine haartjes op." Ik bijt een klein stukje af en maal het fijn. Ik proef een milde zoete smaak, zoals wortels, maar dan frisser. Lekker!

#### Sla-melange

Terwijl we een volgend veld oplopen, vertelt Patrick dat hij al veertien jaar eetbare planten bestudeert. Elk jaar leert hij zichzelf tien nieuwe soorten

aan. Hij kijkt even rond en bukt dan bij een bosje paardenbloemen. "Deze blaadjes paardensla – die heerlijk zijn in salade en erg goed voor je lever – zijn in de lente bitterder dan nu in de zomer." Hij woelt vervolgens tussen het gras, plukt met een zacht knak-geluidje een rond blaadje af en ruikt eraan. "Dit is hondsdraf, erg lekker in combinatie met paardensla, want het neutraliseert de bittere smaak. Het lijkt op sommige andere planten, maar ik herken het aan de geur." Uit zijn rugzak haalt hij een boekje: *Snelzoek natuurgids eetbare planten*. "Voor als ik niet honderd procent zeker ben. Want je kunt alle planten eten, maar sommige maar één keer", lacht hij. Zijn blik is alweer op het volgende exemplaar gevallen: langwerpige, lichtgroene blaadjes. "Dit is veldzuring.

Proberen?" Het blaadje ruikt fris. Ik proef een zure smaak, zoals van een groene appel die bijna rijp is, en stel me voor hoe je op één veld je eigen sla-melange bij elkaar kunt sprokkelen. "Je mag overigens niet alles plukken in Nederland", waarschuwt Patrick alsof hij mijn gedachten leest. "Een aantal plantensoorten is beschermd. Bijvoorbeeld de lisdodde – die rietstengels met een soort sigaar erop." Gelukkig is zijn lievelingsplant, de braam, niet beschermd. En wie dacht dat alleen de donkerpaarse vruchten eetbaar zijn, heeft het mis. "Ook de jonge braamblaadjes zijn lekker, maar vooral de bloemen zijn super!"

**Patrick Haak geeft vier keer per jaar workshops in de regio Den Haag.**

**Stuur voor meer informatie een e-mail naar [natuurlijkoverleven@hotmail.com](mailto:natuurlijkoverleven@hotmail.com).**

