

A photograph showing a person's hands using yellow-handled scissors to harvest green herbs. The herbs are being placed into a woven basket lined with a blue and white striped cloth. The basket already contains some harvested herbs, including a bunch of red flowers. The background is a lush green garden.

Zelf geplukt

T
a
n
e
s
t

**EEN VLIERBES OF BRANDNETEL IS NOG WEL TE HERKENNEN, MAAR WIE ZICH
ER EEN BEETJE VERDER IN VERDIEPT, HAALT ZO EEN COMPLETE MAALTIJD
UIT DE NATUUR. JOURNALIST ALICE VAN ESSEN GING OP WILDPLUKCURSUS.**

Toen een tijd geleden een paar vriendinnen aan een moestuin begonnen, snapte ik meteen hoe leuk dat is. Boontjes, tomaten en courgettes uit eigen tuin serveren, je salade versieren met viooltjes. Een beetje jaloers was ik ook. Zelf je groenten kweken, het leek me geweldig. In mijn stadstuin had ik al ervaren hoe bijzonder het is om bollen in de grond te zetten en die elk voorjaar trouw te zien opkomen. Het idee van een moestuin maakte meer in me los: het verlangen om een echt buitenmens te zijn, om te begrijpen hoe het allemaal werkt in de natuur. Maar omdat ik opzag tegen de verplichting van elke vrije ochtend te moeten zaaien en onkruid wieden, bleef het bij dromen. Totdat ik laatst de kans kreeg om mee te gaan op een wildplukwandeling. Onder begeleiding van wildplukker en herbalist Leoniek Bontje liep ik met een paar anderen door het bos waar ik vaker kom, op zoek naar eetbare planten en bessen. Ik werd verrast door wat ze ons liet zien, voelen en proeven: er is zo veel eetbaars in het wild. En daar was ik al die tijd gewoon aan voorbijgelopen! Na afloop maakten we met onze oogst een lunch: soep, pesto, kruidenboter, een omelet, een smoothie. Naast een nieuw enthousiasme voelde ik ook iets van opluchting: ik hoef niet aan de moestuin. In het bos om de hoek groeit alles al. En ik realiseerde me dat ik mijn eigen manier van moestuinieren gevonden had: wildplukken.

IN JE EIGEN OMGEVING

Volgens Agnes van den Berg, omgevingspsycholoog en hoogleraar natuurbeleving aan de Rijksuniversiteit Groningen, ben ik

niet de enige die verbondenheid met de natuur zoekt. "Mensen gaan tegenwoordig bewust het bos in, omdat ze merken dat het gehaaste leven er even tot stilstand komt en omdat het helpt om de dingen waarover je tobt weer in perspectief te zien." Maar je eigen avondmaal bij elkaar sprokkelen in de natuur heeft nog een extra effect, zegt Van den Berg. "Zelf voedsel zoeken zit in onze genen. Het is een oerinstinct; onze voorouders, de jagers en verzamelaars, deden het al. Zelfvoorzienendheid geeft een gevoel van vrijheid en geaardheid. Onderzoek heeft ook aangetoond dat mensen zich rustiger en meer in balans voelen nadat ze in fysiek contact met de natuur zijn geweest."

Een dergelijk oergevoel ervaart ook Maaïke Pfann als ze gaat wildplukken. Als herbalist,

moestuiner en wildplukker is Pfann beter bekend als Mevrouw Onkruid: "Je wordt een soort dier in je eigen omgeving, waarbij je ontdekt welke planten je lekker vindt en welke je eigenlijk altijd laat staan. Ik voel me op zo'n moment onderdeel van de natuur en vind het een feest om me bewust te zijn van de complexiteit en genialiteit ervan. Neem de paardenbloem: die is gewoon briljant. Alles ervan is eetbaar en smaakvol, zelfs die melkige vloeistof uit de stengel. De gehele plant, zelfs de wortel, geeft je spijsvertering een boost."

HANDEN IN DE AARDE

De interesse van Maaïke Pfann voor onkruid werd gewekt tijdens haar opleiding biologisch-dynamische landbouw. Ze kwam erachter dat de planten die altijd worden >

WILDPLUKREGELS

- * Ook in de berm en tussen stoeptegels groeien eetbare planten. Let er wel op dat je niet te dicht langs een autoweg plukt. Pluk daarnaast altijd anderhalve meter van de berm af in verband met hondenurine en zo veel mogelijk boven kniehoogte, vanwege vossenontlasting.
- * Pluk niet meer dan je zelf nodig hebt, een handjevol dus, want ook de dieren moeten ervan leven. Met manden vol het bos verlaten staat gelijk aan stropen en is strafbaar. Met name op bramen wordt streng gelet door Staatsbosbeheer.
- * Van paddenstoelen moet je verstand hebben. Veel zijn giftig, dus laat die altijd staan. Voor planten geldt: bij twijfel niet doen.
- * Pluk met respect; ruk geen hele takken af en vertrap niet al te veel planten.



weggeschoefd, juist geneeskrachtig zijn en vol voedingsstoffen zitten. De term onkruid – ontstaan in de landbouw – is wat verwarmend, vindt ze, want die associeer je vooral met de ongewenste en hardnekkige planten die je moeder vroeger fanatiek uit de tuin trok: "Maar in een handjevol woekerende onkruiden als brandnetel, zevenblad en paardenbloem zit ontzettend veel vitaliteit. Als je die dagelijks toevoegt aan je eten, verhoog je de voedingswaarde van je maaltijd."

Naast de verbinding met de natuur voorziet wildplukken ook in een andere behoefte, denkt Pfann. "Veel mensen willen weer zo bewust en gezond mogelijk eten. Dat heeft niet alleen te maken met de voedselschandalen van de afgelopen jaren, zoals het gesjoemel met vlees en het bespuiten van fruit en groenten, maar ook met de huidige tijdgeest, waarin mensen streven naar een puurder leven. Inmiddels zien we het weer als vooruitgang om voor onze voeding met de handen in de aarde te wroeten. In Scandinavië en in landen als Frankrijk, Italië en

Polen is deze traditie nooit verdwenen, daar stond eten uit de natuur altijd al op een voetstuk."

VERLOREN KENNIS

Met wat verstand van zaken tover je de natuur dus om tot één grote, gezonde supermarkt. Alleen is het met die natuurkennis van ons Nederlanders lang niet zo goed gesteld als pak 'm beel honderd jaar geleden. Volgens Ria Loohuizen, auteur van het boek *Van nature*, trokken mensen er in de eerste helft van de twintigste eeuw nog massaal op uit om hun dagelijkse maal aan te vullen. Als het voorjaar aanbrak, plukten ze gretig de eerste brandnetels, zuring en paardenbloemen om het vitaminegebrek dat zich in de winter had opgebouwd weer weg te werken. En afhankelijk van het seizoen aten ze wat de natuur te bieden had, zoals vierbloesem en -bessen, bosbessen, daslook, bramen, munt, kamille, kastanjes en wilde appetjes. Loohuizen benadrukt dat het niet alleen om voeding ging, maar dat het ook een sociale activiteit was; een

bezigheid die de band met de natuur en met elkaar versterkte. Na de Tweede Wereldoorlog ontwikkelde de landbouwstechniek zich echter zo snel dat het wildplukken overbodig werd. En zo raakten we in één generatie verder van de natuur verwijderd dan ooit. Veel vrouwen, in die tijd voornamelijk verantwoordelijk voor het eten op tafel, beschouwden het als een vooruitgang dat foerageren (je eigen voedsel zoeken) niet langer noodzakelijk was. Pfann: "Mijn oma was boerin, maar mijn moeder wilde studeren en had geen zin om urenlang op het land te ploeteren voor haar voedsel. Ze kocht haar eten liever in de supermarkt en kookte met zakjes; water erbij en klaar. Voor een feminist als mijn moeder was dat pure tijdwinst. Maar met haar generatie ging er veel kennis verloren."

JEUGDHERINNERINGEN

Opeens moet ik denken aan een familievakantie op het Finse eiland Åland, enkele jaren geleden. In het eenvoudige zonnehuis, zonder stromend water, toverde mijn Finse schoonzus de lekkerste maaltijden op tafel. Alles smaakte zo goed omdat het regelrecht uit de natuur kwam. Samen met haar moeder plukte mijn schoonzus dagelijks groenten en kruiden in de tuin rondom hun huis en haar vader ging met een boot het water op om vis te vangen. Wat ik voor zo mooi vond, was hoe haar ouders hun natuurkennis op een volkomen vanzelfsprekende wijze doorgaven aan hun dochter. Maar hoe vijzel je je kennis op zonder een dergelijke traditie? Toen ik in het weekend na mijn workshop er namelijk alleen op af trok, sloeg de twijfel toe: is dit daslook-look-zonder-look of het giftige lelietje-af?

dal
vor
br
kw
(to
re
er
vi
P
c
e
s
t
MAARKE PFANN: STYLING HOLLY MARDER (OPENINGSBELDEN)
FOTOGRAPHIE: MARIKE ARKENBOUW (OPENINGSBELDEN)
FOTOGRAPHIE: ALICE VAN EBBEN (FOTOGRAFIE)



Juist de planten die altijd weggeschoffeld worden, zijn geneeskrachtig en zitten vol voedingsstoffen

dalen? En welk besje is ook alweer goed voor de bloeddruk? Met een mand vol brandnetels – die kon ik nog wel herkennen – kwam ik thuis en daarvan maakte ik een (tot ieders verbazing) heerlijke soep. Maar ik realiseerde me dat een ochtendje plukken en een informatiefolder nog geen wildplukker van je maken.

Pfann begrijpt mijn twijfels. Wildplukken is ook ingewikkeld, zegt ze, omdat een plant er in elk jaargetijde anders uitziet. Om een plant te herkennen, helpt het om 'm in alle seizoenen gezien te hebben. Daarnaast heeft elke biotoop – veen, zand, klei – zijn eigen begroeiing, dus je vindt overal wat anders. Maar zowel Maaïke Pfann als Leoniek Bontje zijn optimistisch: in iedereen schuilt een wildplukker. "Meestal merk je dat veel dingen je toch bekend voorkomen," zegt Bontje. "Je wakkert een oud vuurtje aan door kennis uit je jeugd, waarvan je niet meer wist dat je die had, terug te halen. Vervolgens groeit je bewustzijn door veel met planten bezig te zijn."

Grappig: nu ze dat zegt, herinner ik me wildplukavonturen tijdens mijn jeugdvakanties in Engeland. Regelmatig sloegen we een landweggetje in omdat mijn ouders een handgetimmerd bord in de berm hadden gezien met daarop 'Pick your own strawberries' (of blackberries of raspberries). Het plukken van je eigen fruit op andermans land is heel normaal in Engeland en werd door de jaren heen een traditie tijdens onze vakanties. Thuis plukten we ook fruit, maar dan in het bos vlakbij. Gewapend met bakjes zochten we naar bramen en frambozen of raapten we beukennotjes. En de vlierbes in onze tuin deed het zo goed dat we af en toe met z'n allen bessen moesten plukken

om ze te redden van de vogels. Ik weet nog hoe de zoete, warme geur van jam en sap vervolgens het hele huis vulde. En hoe we wekenlang die jam op brood aten of door de yoghurt roerden. Kortom: ik besef dat ik misschien meer weet dan ik zelf denk. Maar hoe ontwikkel ik die kennis nu verder?

GEHEIM INGREDIËNT

Bontje geeft als tip om klein en zeker te beginnen. "Pluk planten die niet kunnen missen, zoals dovenetel en brandnetel. Ga met een goed plantenboek en je telefoon op pad, zodat je afbeeldingen kunt opzoeken. Bij twijfel zeg ik altijd: niet doen." Voor de veiligheid kan een cursus wildplukken geen kwaad, vindt Bontje. "Een workshop is een goede start en het is leuk om met anderen te plukken, te voelen, te ruiken en te proeven. Dan leer je intensiever." Dat herken ik. Tijdens mijn workshop vond ik het vooral interessant om te horen hoe Bontje zelf bepaalde planten gebruikt. Brandnetelthee werkt bijvoorbeeld bloedzuiverend en is goed voor de huid, een meldoornbesje op z'n tijd is goed voor hart en bloedvaten en kamille helpt bij buikpijn en tegen ontstekingen in de mond. En de wijze waarop ze het wildplukken in haar leven toepast, klonk zo makkelijk. "Als ik naar de stad fiets, heb ik altijd een tas bij me. Of ik loop even de dijk op om wat verse munt of sint-janskruid te plukken. Maar vaak groeit wat je nodig hebt ook al in je tuin," zegt ze. "Als je het tuinieren een beetje loslaat en kijkt wat er gebeurt, heb je zo hondsdrif, weegbree, paardenbloem, zevenblad en dovenetel staan."

Volgens Bontje kun je het hele jaar door met je mand het bos in. "Door ons gematigde klimaat zijn er altijd wel brandnetels. Maar

het rijkste seizoen is het najaar, als er volop bessen, noten en zaden zijn. In het voorjaar is alles weer fris en jong, en extra smaakvol." Zelf maak ik sinds kort een wekelijkse wandeling door het bos. Ik merk dat ik veel dezelfde planten pluk, maar probeer ook telkens een nieuwe mee naar huis te nemen. Thuis zoek ik dan in een gids op welke het is. Ik heb er lol in om deze wilde planten stiekem in een salade of hartige taart te stoppen (en daarna vragen te krijgen waarom-ie zo lekker is). Maar het allerfijnst vind ik het gevoel dat ik steeds iets meer begin te snappen van de planten en onkruiden die om me heen groeien. Zoals voedingswetenschapper Louise O. Fresco het zo mooi verwoordde: 'Er is geen intiemere manier om met de natuur om te gaan dan ervan te eten.' ●

MEER LEZEN EN KIJKEN

-
- * 'Van nature', Ria Loohuizen (Athenaeum-Polak & Van Gennep)
- * 'Wildplukken - De Buitenkeuken', Leoniek Bontje en Yvet Noordermeer (Terra)
- * 'De eetbare stad', Ellen Mookhoek, Geert Timmermans en Anneke Blokker (Uitgeverij Bas Lubberhuizen)
- * Documentaire: 'Juliette of the herbs'
- * Op Wildplukwijzer.nl vind je alle plukplekken in Nederland.
-