

# EET WILDE PLANTEN, VEEL VOEDINGSWAARDE

*vergeten wijsheid!*

Veel mensen zijn bekend met de geneeskrachtige werking van wilde planten. Maar er is weinig aandacht voor hun voedingswaarde. Terwijl juist de beschermende stoffen in eetbare wilde planten onze gezondheid preventief ondersteunen. Marion de Kort schreef een boek over hun ontgiftende eigenschappen.

Deze zomer zijn ze er weer volop: bessen, aardbeien, bramen en frambozen. De kleine, kleurrijke fruitsoorten bevatten stoffen die hen beschermen tegen weer, wind, zon en beestjes, van bacteriën tot insecten. Tegelijk beschermen deze stoffen óns tegen alle mogelijke ziekten en veroudering. De stoffen die vruchten hun kleur geven, beschermen alle delen van ons lichaam tegen onder meer schadelijke stoffen uit het milieu en tegen de dagelijkse stress. Niet alleen de vruchten van het land leveren beschermende stoffen, ook het 'leven' in het water. Logisch, want ook dit 'leven' dient zich dagelijks te weren tegen allerlei bedreigingen. En deze stoffen bieden eveneens bescherming aan de hogere levensvormen, zoals de mens. Maar de kans is groot dat u er veel te weinig van binnenkrijgt, bijvoorbeeld van de 'algen antioxidant' astaxanthine. Hoe anders was dat voor onze voorvaders, die gedurende de evolutie opgroeiden langs zeekusten, meer- en rivieroevers. Dus in waterrijke gebieden, met een ruim aanbod van astaxanthine.

## IS ER EEN WEG TERUG?

Intussen gaat de verarming van de voeding alsmaar door. Neem onze groenten. De monoculturen in de geïndustrialiseerde landbouw werken contraproductief op hun gehalte aan beschermende stoffen. Zo maken bestrijdingsmiddelen gewassen 'lui': ze groeien op in een 'verzorgingsstaat', inclusief bespuiting met bestrijdingsmiddelen. De noodzaak voor de plant om zelf stoffen aan te maken die haar



*‘Kosteloos boodschappen  
doen in de natuur’*

beschermen, en die gezond voor ons zijn, neemt daardoor af. Gezonde bitterstoffen worden ook nog eens 'wegveredeld'. Is er een weg terug? Het lijkt ondenkbaar dat we opnieuw langs meer- en rivieroevers en in het vrije veld ons kostje bij elkaar gaan scharrelen, zoals duizenden jaren



*Zandkool*

### Saladetip

Het voorjaar is de perfecte tijd om eetbare wilde planten te plukken waarvan het bladgroen rauw kan worden genuttigd. Zaailingen ontkiemen, van afgestorven meerjarigen begint groen blad te ontluiken en de overblijvende planten krijgen scheuten. Voorbeelden zijn [jong] paardenbloemblad en zandkool, de wilde 'voorouder' van de bekende rucola. Uiteraard zijn wilde planten gemakkelijk te mengen met de meer neutralere smaken van cultuurgewassen, zoals krop- en ijsbergsla. Of met stukjes knalrode paprika. Maak de salade af door deze te garneren met eetbare bloemen, zoals madeliefje en paardenbloem. Roer voor een eenvoudige dressing wat goede olijfolie, walnoot- of hazelnootolie, honing, appelazijn en een snufje zout en peper door elkaar.

geleden. Maar een bestaan als parttime-oermens is mogelijk wel haalbaar, getuige het boek *Eetbare Wilde Planten* van Marion de Kort.<sup>1</sup> Volgens haar leven we in een omgekeerde wereld: we stoppen ons vol met onvolwaardige voeding (cultuurgewassen en kant-en-klare producten) en geneesmiddelen, in plaats van onze gezondheid preventief te ondersteunen met voeding rechtstreeks uit de natuur. Bovendien zijn de eetbare wilde planten nog gratis ook. 'Je kunt de supermarkt voor een deel vervangen met kosteloos boodschappen doen in de natuur', schrijft ze.

### VERGETEN WIJSHEID

Marion de Kort vindt niet dat haar pleidooi een 'nieuwe voedingsaanpak' behelst. Het is veeleer 'een in herinnering brengen van vergeten wijsheid'. Die wijsheid houdt kortweg in dat eetbare wilde planten, in tegenstelling tot cultuurgewassen, nog stoffen bevatten die helpen de weerstand te verhogen en de vitaliteit van de lichaamsweefsels onderhouden. Daarbij vervullen ze een wezenlijke rol in de ontgifting. En dit is belangrijk, omdat ons lichaam

in de huidige tijd veel onnatuurlijke gifstoffen moet zien af te voeren. De plantenstoffen horen volgens De Kort thuis in het rijtje *ontbrekende beschermende voedingsstoffen*. 'Omdat ze, net als vitamines en mineralen, zorgen voor de goede werking van het organisme en ziekte helpen voorkomen.'

## 'Bitterstoffen zijn nagenoeg verdwenen'

De Kort benadrukt in haar boek het belang van vijf plantenstoffen, die nauwelijks nog in onze voeding te vinden zijn: chlorofyl, bitterstoffen, looistoffen, slijmstoffen en etherische olie. Chlorofyl zit in de groene bladeren, ofwel het loof van de plant, en is de enige voedingsstof die in staat is zware gifstoffen op te nemen en dus het lichaam hiervan te ontdoen. Bitterstoffen zijn nagenoeg verdwenen uit de cultuurgewassen, omdat de consument niet zo gesteld is op 'bitter'. Slechts enkele groenten bevatten nog een zweem van hun bittere smaak, zoals andijvie en witlof. Looistoffen krijgen we tegenwoordig vrijwel alleen nog binnen via walnoten, hazelnoten, kastanjes, bosvruchten en thee. Ook de slijmstoffen zijn grotendeels verdwenen uit onze voeding, of worden onwerkzaam gemaakt door verhitting (prei, ui, aardappel). Etherische oliën zijn alleen nog redelijk vertegenwoordigd in de keukenkruiden.

### GEEN KAALSLAG

'Het geweldige nieuws is dat juist de eetbare wilde planten rijkelijk over deze stoffen beschikken', schrijft De Kort. Maar ook al zijn ze gratis te verkrijgen: kaalslag is niet de bedoeling. Wie erop uit trekt om eetbare wilde planten te oogsten, dient zorgvuldig met de natuur om te gaan. Laat bijvoorbeeld planten met rust waarop zich eitjes van een insect bevinden. Let erop dat voor de dierlijke planteneters nog genoeg overblijft. En oogst nooit zoveel zaad of wortels dat de plant zich niet meer kan voortplanten. Daarom bevat haar boek ook een hoofdstuk over de aanleg van een 'wilde-planten-moestuin'. Naast smakelijke recepten en tips voor het leren herkennen en verzamelen van eetbare wilde planten.

Voor meer informatie: [www.gratisgezondheid.nl](http://www.gratisgezondheid.nl)

1. Kort, de M. *Eetbare wilde planten. Essentieel voor de ontgifting*. Schildpad Boeken, 2014. ISBN 9789077463260; prijs €16,90, 128 p.