

VAN BUITENBEENTJE NAAR BONDGENOOT

ONTDEK DE VERBORGEN TOEPASSINGEN
VAN WOEKERAARS EN ONKRUID



OVER LEKKER ETEN, HUISHOUDELIJKE MIDDELEN EN GROEN DECOR.



VAN BUITENBEENTJE NAAR BONDGENOOT

Anna Tempelman
Eva Weijdert
Kim van den Oord
Krissy de Korte
Stijn Wiering

In samenwerking met
Mirjam Scholten van Kruidenkunst

INHOUDSOPGAVE

Inleiding	5
De 10 wildpluk geboden	6
Bijzondere buitenbeentjes	
○ Brandnetel.....	11
○ Braam.....	13
○ Japanse duizendknoop.....	15
○ Klimop.....	17
○ Paardenbloem.....	19
○ Rode klaver.....	21
○ Zevenblad.....	23
In de keuken: culinaire creaties	
○ Bramenblad thee.....	27
○ Brandnetel pannenkoek.....	29
○ Zevenblad pesto.....	31
In de woonkamer: groene sferen in huis	
○ Bramenblad kaars.....	35
○ Paardenbloem stempel.....	37
○ Panfluit van Japanse duizendknoop	39
In de badkamer: natuurlijke verzorging	
○ Stoombad van rode klaver	43
○ Wasmiddel van klimop	45
○ Paardenbloem badzout.....	47
Encyclopedie/literatuurlijst	49

TIP: WEINIG TIJD? GA METEEN NAAR DE RECEPTEN OP PAGINA 27!

INLEIDING

Dit boek is een ode aan de kracht en veelzijdigheid van woekeraars en onkruid, die vaak onterecht worden gezien als storende indringers in onze tuin. Woekeraars zijn echter de ontdekkingsreizigers van de natuur, de pioniers die als eerste een nieuw gebied betreden. Ze verbeteren de omstandigheden van de bodem en maken hierdoor de grond klaar voor andere planten om te bloeien en groeien! En wat als we je vertellen dat buitenbeentjes zoals braam of brandnetel niet alleen kleur geven aan onze leefomgeving, maar ook onverwachte bondgenoten kunnen zijn in de keuken, badkamer en woonkamer? Zo kun je heerlijke pannenkoeken maken van brandnetels en is klimop de perfecte vervanger voor wasmiddel.

De sleutel tot deze ontdekking ligt in de eeuwenoude kunst van het wildplukken – een manier om een diepere verbinding met de natuur te herstellen. Het gaat niet alleen om het plukken van bladeren en wortels; het draait om het herkennen én het waarderen van de natuur.

In 'Van Buitenbeentje naar Bondgenoot' nemen we 7 planten onder de loep: klimop, braam, zevenblad, brandnetel, rode klaver, Japanse duizendknoop en paardenbloem.

We hopen dat dit boek je inspireert om vaker de natuur in te gaan, zodat je kunt ontdekken welke natuurlijke schatten er bij jou om de hoek groeien en je verrast kan worden door de onverwachte mogelijkheden die woekeraars en onkruid te bieden hebben.

Veel plukplezier,
Anna, Eva, Kim, Krissy en Stijn



DE 10 WILDPLUK GEBODEN

1. Eerst kijken, dan plukken: Zorg dat je de juiste plant hebt en dat hij er gezond uitziet; zonder verkleuringen en niet aangevreten. Let hierbij ook op de plek waar hij groeit. Een plant die langs een drukke weg groeit, zal meer gifstoffen bevatten.

2. Neem een beetje: Pluk niet alles. Laat genoeg achter zodat de plant kan blijven groeien. En pluk alleen wanneer er voldoende van een plant te vinden is.

3. Laat geen sporen achter: Ga voorzichtig om met de natuur en laat geen rommel achter. Zorg er daarnaast ook voor dat de woekeraar zich niet verder kan verspreiden door snoeiafval niet zomaar te laten slingeren.

4. Pluk geen bedreigde soorten: Volg de regels en pluk geen planten die beschermd zijn.

5. Eigen tuin eerst: Pluk liever in je eigen tuin. Zo houden we de natuur in het wild gezond.

6. Respecteer de seizoenen: Pluk in het juiste seizoen. Zo geef je planten de tijd om te groeien.

7. Bij twijfel, niet plukken: Twijfel je? Laat het staan. Veiligheid gaat voor.

8. Respecteer eigendom: Pluk alleen waar het mag. Respecteer andermans eigendom.

9. Altijd eerst verhitten: Wees je bewust van de risico's die wildplukken met zich meebrengt. De planten kunnen ziektes zoals vossenlintworm of leverbot met zich meedragen. Deze ziektes gaan dood bij verhitting boven de 70°C. Gebruik echter geen kokend water aangezien dit de smaak van planten kan beïnvloeden. Even laten afkoelen dus.

10. Dank je wel, natuur: Wees dankbaar. Respect voor de natuur is het begin van een duurzame relatie.



BIJZONDERE
BUITENBEENTJES

KLEINE, ONOPVALLENDE
BLOEMEN DIE IN
PLUIMEN GROEIEN



GROENE
BLADEREN

GEKARTELDE
BLADEREN

KLEINE
'BRANDHAREN'
DIE PRIKKEN

BRANDNETEL (URTICA)

De brandnetel lijkt misschien op nutteloos onkruid, maar schijn bedriegt. Deze prikkelende plant is namelijk een echte krachtpatser. Niet alleen als het gaat om gezondheid, maar ook om smaak. Elk deel, van blad tot wortel, is weer ergens anders goed voor!

Nutriënten en voordelen:

Brandnetels bevatten vitamine A en C, ijzer en antioxidanten. Hartstikke goed voor de immuniteit en je huid! Daarnaast hebben ze ontstekingsremmende eigenschappen, waardoor ze een goede toevoeging aan je voeding zijn.

Waar en wanneer te vinden:

Brandnetels groeien het best in vochtige, vruchtbare grond en zijn te vinden in bossen, weilanden en in de buurt van water. De jonge brandneteltoppen bevatten de meeste smaak en voedingsstoffen, en zijn dus het best om te oogsten. Deze toppen komen voor in het voorjaar tot de vroege zomer.

Hoe oogsten:

Ga je brandnetels plukken? Pluk voorzichtig, de brandnetel kan namelijk prikken! Gebruik handschoenen en pas het volgende trucje toe: vouw de blaadjes naar binnen voordat je ze plukt, en grijp de stengel vanaf de onderkant vast. Zo kan je vervelende beten van de haren vermijden.

Wist je dat:

Brandnetels worden gebruikt als natuurlijke meststof. Door brandnetels te laten weken in water, wordt een vloeistof verkregen die rijk is aan voedingsstoffen en die als een natuurlijke meststof kan dienen voor planten in de tuin.

BLADEREN ZIJN BIJNA
HET HELE JAAR
AANWEZIG

DONKERBLAUWE
VRUCHTEN



SCHERPE GROTE
STEKELS OP DE
STENGEL

DE ONDERZIJDE VAN
DE BLADEREN IS BEDEKT
MET KLEINE STEKELS

BRAAM (RUBUS FRUTICOSUS)

Iedereen kent de heerlijk sappige bramen die je in de zomer aan de kant van de weg kunt plukken. Je kunt ze gebruiken in jams, desserts en smoothies. Echter weten veel mensen niet dat de bladeren en wortels van de braam ook eetbaar zijn en vele andere toepassingen kennen!

Nutriënten en voordelen:

Bramen zitten boordevol voedingsstoffen en antioxidanten zoals vitamine C, vitamine K, vezels en anthocyanen. Deze antioxidanten helpen het lichaam te beschermen tegen veroudering. Ook hebben ze een positieve werking op het immuunsysteem.

Waar en wanneer te vinden:

Bramen groeien vaak aan de randen van bossen, langs paden en op open plekken. De jonge, pas uitgekomen bladeren in de lente hebben de beste smaak, maar je kunt zowel de vruchten als de bladeren vanaf de late lente tot de vroege herfst plukken. Kies gezonde en onbeschadigde bladeren als je de bladeren oogst.

Hoe oogsten:

Gebruik handschoenen om je handen te beschermen tegen doornen.

Wist je dat:

Braambladeren worden al eeuwenlang gebruikt in de traditionele geneeskunde vanwege hun mogelijke ontstekingsremmende eigenschappen.

KLEINE CRÈME-WITTE
BLOEMEN VAN JULI
T/M SEPTEMBER

HOLLE, RECHTOPSTAANDE
STENGELS MET
ROODBRUINE VLEKKEN



RONDE LEERACHTIGE
BLADEREN

KAN TOT 3 METER
HOOG WORDEN

JAPANSE DUIZENDKNOOP

(FALLOPIA JAPONICA)

De Japanse duizendknoop wordt vaak gezien als een hardnekkige woekeraar die andere planten verdringt en schade kan veroorzaken aan funderingen. Maar de Japanse duizendknoop bezit verrassende eigenschappen; deze plant is niet alleen waardevol op het gebied van voeding en medicinale eigenschappen, maar biedt ook creatieve mogelijkheden. Laat je verrassen door de verborgen kracht van deze plant!

Nutriënten en voordelen:

De Japanse duizendknoop bevat vitamine A, C en E en een hoog gehalte aan resveratrol. Dit stofje staat bekend om zijn krachtige antioxidanten, wat kan helpen bij ontstekingen in het lichaam, spijsverteringsproblemen, huidirritaties, het reguleren van de bloeddruk en het vermindert het risico op hart- en vaatziekten.

Waar en wanneer te vinden:

De Japanse duizendknoop komt voor in wegbermen, in de buurt van water, in parken en helaas soms ook in tuinen. De plant geeft de voorkeur aan zonnige locaties en is het meest zichtbaar tijdens de lente en zomer. In de herfst en winter trekt de plant zijn energie terug naar de wortels onder de grond, maar vaak zijn de stengels wel nog te vinden. Aangezien de Japanse duizendknoop gezien wordt als plaag doen gemeentes er alles aan om ze te bestrijden. Hierbij gebruiken ze veel gif. Let dus goed op waar je de Japanse duizendknoop vandaan haalt. En natuurlijk ook dat je deze woekeraar zelf niet verder verspreidt.

Wist je dat:

De Japanse duizendknoop staat bekend om zijn vermogen om verontreinigingen uit de bodem op te nemen en daarmee de grond te zuiveren.

BLADEREN MET
3 TOT 5 LOBBEN

DONKERGROENE
LEERACHTIGE
BLADEREN

GROEIT ALS EEN
KLIMPLANT EN
BODEMBEDEKKER

LUCHTWORTELS
GROEIEN UIT DE
STENGELS



KLIMOP (HEDERA HELIX)

Vanwege zijn weelderige groei en het vermogen om muren te bedekken, wordt klimop vaak gebruikt in tuinen, landschapsarchitectuur en als decoratieve klimplant in binnenruimtes. Klimop hecht zich met behulp van luchtwortels. Echter heeft de plant nog meer interessante kenmerken: de bladeren van de klimopplant bevatten saponinen, een stof die schuimt als het met water wordt gemengd.

Nutriënten en voordelen:

Klimop staat bekend om zijn vermogen om verontreinigende stoffen uit de lucht te filteren en daarmee de luchtkwaliteit te verbeteren. Daarnaast biedt het een schuilplaats voor vogels, insecten en andere kleine dieren. Door zijn dichte groei helpt klimop ook bij het voorkomen van bodemerosie op hellingen.

Waar en wanneer te vinden:

Klimop kan zowel kruipend over de grond als verticaal omhoog groeien. Hij gedijt goed in vochtige, schaduwrijke gebieden en groeit daardoor in bossen en langs bosranden. Klimop behoudt zijn groene bladeren gedurende alle seizoenen.

Hoe oogsten:

Klimop is giftig bij inname en daardoor niet eetbaar, wees dus voorzichtig. Vermijd het aanraken van de plant met blote handen, vooral als je gevoelig bent voor huidirritaties.

Wist je dat:

De Klimop heeft verschillende symbolische betekenissen, waaronder vriendschap en het eeuwige leven. Bij bruiloften wordt het soms gebruikt als symbool voor trouw.

GELE BLOEMEN DIE
PLUIZIG WORDEN
ALS ZE IN ZAAD ZIJN

UIT DE STENGEL
KOMT WIT
MELKSAP



ONVERTAKTE
BLADLOZE STENGEL

LANGWERPIG
GEKARTELDE BLADEREN

PAARDENBLOEM (TARAXACUM OFFICINALE)

De Paardenbloem is een soort uit de composietenfamilie, en kan hele weilanden geel laten kleuren. Van een hoge voedingswaarde tot medicinale voordelen; de paardenbloem heeft veel te bieden. Elk deel is waardevol: de bladeren voor een lekkere salade, de stengels voor thee en de bloemknopjes om mee te knutselen.

Nutriënten en voordelen:

De paardenbloem zit vol vitaminen. Hij bevat vitamine A, C, en K, en mineralen zoals ijzer. Daarnaast zijn paardenbloemen goed voor je spijsvertering en hebben ontstekingsremmende eigenschappen. Maar dat is nog niet alles; paardenbloemen kunnen ook helpen bij verstopping, blaas- en urineweginfecties. Het is dus een echte superfood, gewoon in je achtertuin.

Waar en wanneer te vinden:

De paardenbloem is een pioniersplant en groeit goed in grasvelden, tuinen en langs wegen. Hij bloeit voornamelijk in het voorjaar en in de vroege zomer (maart tot september), maar je kunt hem het hele jaar door vinden.

Wist je dat:

Paardenbloemen sluiten hun bloemen 's nachts en gaan weer open bij zonsopgang. Overdag zien ze er dus heel anders uit dan in de nacht.

BOLVORMIGE
ROZE TOT RODE
BLOEMEN

DRIETALLIG
BLAD

15-50 CM
HOOG

HAARTJES OP DE
ONDER- EN
BOVENZIJDEN VAN
HET BLAD



RODE KLAVER (TRIFOLIUM PRATENSE)

De Rode Klaver behoort tot de vlinderbloemenfamilie. Hij staat bekend om zijn karakteristieke helderrode tot paarse bloemen, die in bolvormige clusters groeien. De plant wordt vaak gezien als een eenvoudige weideplant, maar bezit een schat aan positieve eigenschappen. Met zijn kenmerkende drietallige bladeren, is de rode klaver een aantrekkelijke plant om te zien.

Nutriënten en voordelen:

De Rode Klaver wordt gebruikt in de kruidengeneeskunde voor het ondersteunen van de hormonale balans, en dan met name bij vrouwen in de menopauze. Ook wordt hij ingezet bij luchtweginfecties en huidproblemen. Daarnaast bevat de Rode Klaver vele antioxidanten, vitamine B, C en K, mineralen zoals calcium, magnesium en ijzer, en heeft een bloedzuiverende werking.

Waar en wanneer te vinden:

De Rode Klaver komt veel voor in weilanden, velden en bermen. De bloeiperiode is van mei tot oktober. In de late herfst en winter kunnen bovengrondse delen van de plant afsterven of terugtrekken, waardoor er weinig tekenen zijn van groei of bloei. De bladeren en stengels zijn vaak het hele jaar door zichtbaar.

Hoe oogsten:

Pluk de bloemen wanneer ze volledig open zijn en oogst de bladeren voor of aan het begin van het bloeiseizoen.

Wist je dat:

De Rode Klaver is heel goed voor de vruchtbaarheid van de bodem omdat de plant stikstof uit de lucht kan omzetten in voeding voor andere planten. Hierdoor heb je minder kunstmest nodig in de tuin.

KLEINE WITTE
BLOEMEN

GEMIDDELD
30-70CM HOOG



5 TOT 7
DEELBLAADJES
PER STEEL

HELDERGROEN
GEKARTELDE
BLADEREN

ZEVENBLAD (AEGOPODIUM PODAGRARIA)

Zevenblad, een plant uit de schermbloemenfamilie, kan zich snel verspreiden, heeft vaak diepliggende ondergrondse wortelstokken en is moeilijk te verwijderen uit de tuin. Hierdoor wordt het ook wel "tuindersverdriet" genoemd. Weinig mensen weten echter dat deze plant ook culinair wordt toegepast omdat hij zeer smakelijk en voedzaam is.

Nutriënten en voordelen:

Zevenblad is heel gezond omdat de plant veel vitamine C bevat. Daarnaast bevat hij ook kalium, calcium, magnesium, mangaan, zink, koper en vitamine A. Zevenblad is goed voor je nieren, werkt ontstekingsremmend, rustgevend en helpt tegen kramp.

Waar en wanneer te vinden:

Deze Nederlandse superfood groeit overal en bijna het hele jaar door. Je vindt 'm in tuinen, bossen, bermen en parken. Het wordt aangeraden om vooral de jonge blaadjes te plukken aangezien die simpelweg het lekkerst zijn. Deze bloeien van mei tot en met september. In de winter is het lastig de plant te identificeren, omdat het bovengrondse deel van de plant vaak inactief is.

Wist je dat:

Aangezien Zevenblad veel vitamine C bevat, werd het vroeger ingezet tegen scheurbuik.



IN DE KEUKEN
CULINAIRE CREATIES



LET OP:
KIES DE GROENE
ONBESCHADIGDE
BLADEREN

BRAMENBLAD THEE

Met dit recept heb je in no time een heerlijke thee op tafel staan! De bladeren van de braam hebben een aardse en kruidachtige smaak die vergeleken kan worden met groene thee.

Wat heb je nodig?

- Handje bramenbladeren
- Heet water

Hoe maak je het?

1. Doop de bladeren kort in heet water om eventuele bacteriën te doden. Gebruik hiervoor geen kokend water: dit kan ten koste gaan van de smaak van de bladeren.
2. Plaats de bramenbladeren in een theepot.
3. Giet heet water over de bladeren.
4. Laat de thee ongeveer 5-10 minuten trekken.
5. Zeef de braambladeren uit het water en geniet van je zelfgemaakte bramenblad thee. Voeg honing of citroen toe voor extra smaak.



BRANDNETEL PANNENKOEKEN

TIP:
ZIE PAG 11 HOE
JE BRANDNETELS
HET BESTE KUNT
PLUKKEN

Prikken die pannenkoeken niet? Nee, gelukkig niet. Door het blad even in heet water te dippen worden de 'brandharen' geneutraliseerd.

Brandnetel pannenkoeken zijn een verrassend lekkere manier om de gezonde stoffen van deze woekeraar te benutten.

Wat heb je nodig?

- 3 handjes brandneteltoppen
- Pannenkoekenmix
- Melk (plantaardig)
- Snufje zout
- Olijf- of kokosolie

Hoe maak je het?

1. Doop de toppen 5-10 seconden in kokend water, laat ze uitlekken op een schone theedoek en maal of snijd de toppen fijn.
2. Maak een pannenkoekenbeslag volgens het recept op het pak. Voeg als laatste een snufje zout en de brandneteltoppen toe.
3. Laat een koekenpan goed warm worden op het vuur, doe er een scheutje olie in en bak de pannenkoeken goudbruin. Een vleugje honing erbij en smullen maar!



ZEVENBLADPESTO

Zevenblad is een fantastisch ingrediënt om te gebruiken in de keuken; het groeit in grote hoeveelheden bij elkaar, is bijna het hele jaar te vinden en is lekker van smaak. Je kunt het gebruiken ter vervanging van spinazie, bijvoorbeeld in salades of soepen, of er een culinaire pesto van maken.

ZEVENBLAD
HEEFT EEN
FRISSE EN
KRUIDIGE SMAAK

Wat heb je nodig?

- 2 handjes zevenblad bladeren
- 2-3 tenen knoflook
- 1 handje pijnboompitten of cashewnoten
- Olijfolie
- Zout
- Geraspte Grana Padano

Hoe maak je het?

1. Rooster de pijnboompitten/cashewnoten op laag vuur totdat ze een mooie lichtbruine kleur hebben.
2. Maal de zevenblad blaadjes, geraspte kaas, pijnboompitten/cashewnoten en knoflook in een keukenmachine of blender tot de ingrediënten grof gemalen zijn.
3. Voeg geleidelijk de olijfolie toe. Blijf mixen totdat de pesto de gewenste consistentie heeft bereikt.
4. Proef de pesto en voeg zout naar smaak toe. Tijd om te borrelen!



IN DE WOONKAMER
GROEN DECOR



BRAMENBLAD KAARS

Vind jij het ook altijd zo zonde als er nog kaarswas in het glas zit terwijl de lont al is opgebrand? De oplossing: opsparen, en er een nieuwe kaars van maken!

Wat heb je nodig?

- Gedroogde bramenbladeren
- Kaarswas (eventueel van oude kaarsen)
- Lont
- Satéprikker
- Glazen potje (hittebestendig)
- Pan en RVS kom/blikje

Hoe maak je het?

1. Vul de pan met kokend water en leg de RVS kom/het blikje in de pan. De kaarswas kun je hierin vervolgens smelten. Als je oude theelichtjes gebruikt, breek deze dan eerst in kleine stukjes.
2. Plaats de bramenbladeren langs de wand van het glas.
3. Steek de satéprikker door het eind van de lont. Zet de lont in het glas waarbij de satéprikker rust op de bovenkant van het glas, zodat de lont rechtop blijft staan.
4. Giet de volledig gesmolten was in het glas. Nu is het wachten tot de was is gestold!

**TIP: GEBRUIK
ETERISCHE OLIE
OM ER EEN
GEURKAARS VAN
TE MAKEN!**



PAARDENBLOEM STEMPEL

Heb je wel eens geknutseld met paardenbloemen? Deze veelzijdige plant is ideaal om te gebruiken voor een knutselactiviteit op een regenachtige dag.

Wat heb je nodig?

- Paardenbloemen
- Inktkussen/verf
- Papier/textiel

Hoe maak je het?

1. Zoek een paardenbloem waarvan de bloem in bloei staat.
2. Pluk de bloemkopjes, maak ze schoon en druk de bloemknop in een inktkussen/verf.
3. Stempel de bloemknop op papier en maak zo een prachtig kunstwerk met je eigen paardenbloemstempels.

PAS OP : HET SAP
DAT UIT DE
STENGELS KOMT
KRIJG JE NIET
MEER UIT JE
KLEREN!



PANFLUIT VAN JAPANESE DUIZEND- KNOOP

Zin om iets met je handen te doen? De stengels van Japanse duizendknoop lijken op bamboe; sterk en hol vanbinnen. Ideaal om een panfluit mee te maken!

Wat heb je nodig?

- Snoeischaar
- Japanse duizendknoop stengels
- Scherp mes
- Dun touw
- Kromme tak

Hoe maak je het?

1. Verzamel met een snoeischaar een aantal rechte stukken Japanse duizendknoop met een doorsnede van ongeveer 1cm.
2. Zorg dat de stengels droog zijn door ze eventueel een tijdje te drogen bij de kachel.
3. Snijd de stengels recht af en maak 6 verschillende lengtes hebt om 6 verschillende tonen te creëren.
4. Verbind de 6 stengels met touw en gebruik de kromme tak om de ronde vorm van een panfluit te creëren.

WEETJE:
DE WORTELS
KUNNEN EEN
TEMPERATUUR
VAN -35
VERDRAGEN



IN DE BADKAMER
HUISHOUEDELIJKE MIDDELEN



TIP: VOEG
LAVENDELOLIE
TOE VOOR
EXTRA
ONTSPANNING

STOOMBAD VAN RODE KLAVER

Tijd voor een momentje met jezelf? Door je huid te reinigen met een stoombad sluit je je letterlijk even helemaal af van de buitenwereld. Door de antioxidanten en ontstekingsremmende werking van rode klaver komt ook jouw huid helemaal tot rust.

Wat heb je nodig?

- Rode klaverbloemen
- Kokend water
- Kom
- Handdoek
- Optioneel: 2 druppels etherische olie (bijvoorbeeld lavendel of kamille)

Hoe maak je het?

1. Giet kokend water in een kom en laat het even afkoelen zodat de aromatische eigenschappen en oliën van de klaverbloemen niet verdampen.
2. Voeg de klaverbloemen toe.
3. Buig over de kom en plaats de handdoek zo over je hoofd dat het een tentje vormt.
4. Adem rustig en diep in terwijl je de stoom van de rode klaverbloemen inhaleert. Houd je ogen gesloten en ontspan gedurende 5-10 minuten.



WASMIDDEL VAN KLIMOP

Nooit meer wasmiddel kopen? Wasmiddel van klimop is simpel te maken, 100% ecologisch en helemaal gratis. Let wel op: door de groenige kleur van de infusie is het enkel te gebruiken bij bonte was.

TIP: GEBRUIK DE
INFUSIE OOK ALS
ALLESREINIGER

Wat heb je nodig?

- Handje klimopbladeren
- Water
- Pan
- Zeef
- Optioneel: 2 druppels etherische olie

Hoe maak je het?

1. Spoel de bladeren grondig af met koud water om vuil te verwijderen.
2. Snijd de klimopbladeren in kleine stukjes.
3. Kook de bladeren in een pan (zorg dat ze onder water zijn) voor 20-30 minuten. Dit helpt om de saponinen en andere stoffen uit de bladeren te trekken.
4. Laat de infusie afkoelen en zeef de bladeren eruit. Voeg eventueel 2 druppels etherische olie toe voor een heerlijke geur.

Weinig tijd? Blendeer de bladeren kort met een beetje water en zeef de bladeren er vervolgens uit.



VOEG EEN PAAR
EETLEPELS
BADZOUT TOE
AAN JE BAD.

PAARDENBLOEM BADZOUT

De gele paardenbloemblaadjes staan niet alleen leuk in je bad, ze hebben ook een ontspannende en huid zuiverende werking. Als badzout komt de paardenbloem volledig tot zijn recht: het versterkt namelijk de werking van de mineralen die zich in het zout bevinden.

Wat heb je nodig?

- 1 handje paardenbloemen
- 500 g zeezout of epsomzout
- Een paar druppels etherische olie naar keuze
- Glazen pot of fles

Hoe maak je het?

1. Droog de paardenbloemblaadjes op de kachel.
2. Meng het zout en de etherische olie in een kom.
3. Voeg de gedroogde bloemblaadjes toe.
4. Doe het mengsel in de glazen pot. Klaar om in bad te gaan!

ENCYCLOPEDIË/ LITERATUURLIJST

Fleischhauer, S., Guthman, J., & Spiegelberger, R. (2014). Eetbare Wilde Planten. Schildpad Boeken.


Grünwald, J., & Jänicke, (2012). De Groene Apotheek. Deltas.

Wong, J. (2019). De Heilzame Tuin. Karakter Uitgevers BV.

Verhelst, G. (2016). Groot Handboek Geneeskrachtige Planten. Mannavita.

Wurft, M., (2018). Praktische Raadgever - Eetbare Wilde Kruiden en Planten. Deltas & Chantecler.





In dit boek nemen we je mee op een ontdekkingsstocht waar woekeraars en onkruid niet langer als storende indringers worden gezien, maar als waardevolle bondgenoten. Het is een ode aan de kracht en veelzijdigheid van deze planten. Wist je dat je heerlijke pannenkoeken kunt maken van brandnetels of dat klimop de perfecte vervanger is voor wasmiddel?

De sleutel tot deze ontdekking ligt in de eeuwenoude kunst van het wildplukken – een manier om een diepere verbinding met de natuur te herstellen.

Ga de natuur in en ontdek welke schatten er bij jou om de hoek groeien!