

## Zondag 29 april | 11.30-13.30 uur | Eetbare planten in de Millingerwaard

Het gezelschap bestond uit 17 deelnemers (KNNV- en IVN-leden, 1 introduc e en 2 mensen n.a.v. De Gelderlander) en de excursieleiders Antoinette Dunnewind en Lia Eichhorn (met de kleine Sacha).

Aan het eind van de excursie kwam ook de zon erbij. Het werd meteen warm. Heerlijk weer voor een verrassende picknick. We proefden een bladerdeegtaartje van brandnetel, zevenblad en look-zonder-look, en brood met bloemenboter, paardenbloemenjam en lijsterbesgelei.



Foto's: Anne de Haan, Elvira van Loon. Verslag: Elvira van Loon

*Eetbare planten voor in de salade:* (zeer) vroege blaadjes van hondsdrif, zevenblad, paardenbloem en smalle weegbree, jonge topjes van meidoorn, glad walstro, kleefkruid en vogelmuur. In het algemeen: hoe jonger hoe beter, en eigenlijk altijd v or de bloei. Spaarzaam gebruiken!

Verder voor in de salade: bloempjes van klein hoefblad (vooral de halfgeopende knop, je weet niet wat je proeft zo lekker!), madeliefje, pinksterbloem (lekkere pittige kerssmaak voor op je boterham met kaas), hondsdrif en witte klaver. (Met viooltjes en bloemen van de Oost-indische kers kun je je salade ook mooi opkleuren, maar die groeien natuurlijk niet in de Millingerwaard.)

*Eetbare planten voor in de pan:* brandnetel (onvolprezen voorjaarsreiniger), zevenblad, look-zonder-look, geschilde stengel van de akkerdistel en van de grote klis. Stoven in klontje boter met bodempje water. Hier geldt hetzelfde: hoe jonger hoe beter de smaak, en bij brandnetel alleen de toppen gebruiken.

Heel bijzonder smaken de rijpe zaden van de reuzenbalsemien later in het seizoen, en de notensmaak maakt misschien wat goed van hun opdringerige overname van de oorspronkelijke floraruimte van de Millingerwaard.

Wie meer wil weten, schaffe de zeer verantwoorde (Duitse) boeken van Steffen Guido Fleischhauer aan. Het nieuwste boek van hem is: Wildpflanzensalate van [www.at-verlag.ch](http://www.at-verlag.ch). ISBN 978-3-03800-260-4.