

Leoniek Bontje

# **PLUK EN BEWAAR**

**Wildplukherbarium**

Fotografie Bella Thewes &  
Anya van de Wetering

**TERRA**



# INHOUD

Voorwoord .....	5	Madeliefje .....	82
Plukregels .....	6	Hondsdrif .....	86
Tips en instructies .....	7	Wilde pesto met hondsdrif .	87
<b>VOORJAAR</b>		Duizendblad .....	90
Klein hoefblad .....	12	Wondspray van duizendblad .	92
Paardenbloem .....	16	Rode klaver .....	94
Paardenbloem-kappertjes ...	19	Hoestdrank met rode klaver	96
Grote brandnetel .....	20	Wilde rucola of grote	
Gegrilde brandnetels .....	23	zandkool .....	98
Witte dovenetel .....	24	Kamille .....	103
Braam- en framboosblad .	26	Driekleurig viooltje .....	107
Smalle wikke .....	29	Bloedzuring .....	110
Bloemenkruidenboter .....	31	<b>NAJAAR</b>	
Vlierbloesem .....	34	Ginkgo .....	114
Vliertempura .....	37	Ruwe berk en zachte berk .	118
Groot kaasjeskruid .....	40	Paardenkastanje .....	123
Kleefkruid .....	44	Hysop .....	128
Gezonde kleine groene		Hoestdrank van hysop .....	131
blaadjes .....	51	Wilde wortel .....	133
Versterkende infusion .....	53	Schermbloemen .....	139
Robertskruid .....	55	Herderstasje .....	141
<b>ZOMER</b>		Goudsbloem .....	143
Oost-Indische kers .....	60	Calendula-olie .....	145
Azijn van Oost-Indische kers	63	Echte guldenroede .....	146
Sint-janskruid .....	64	<b>WINTER</b>	
Sint-janskruidolie of		Bijvoet .....	150
roodolie .....	68	Zelf geurbundels maken ...	155
Grote engelwortel .....	71	Kunst maken met gedroogde	
Vrouwenmantel .....	74	planten .....	157
Roos/hondsroos .....	79	Maak je eigen mandala ....	159



# VOORWOORD

Een herbarium maken.... In de tijd dat mijn ouders op school zaten, was het normaal dat je dat leerde. Mijn ouders, toen nog jonge kinderen, hadden les in plantkunde, als onderdeel van biologie. De leerlingen verzamelden voor deze les planten en bloemen, droogden ze in een bloemenpers en plakten ze vervolgens in een boek. Dat boek heette dus een herbarium. Doel was een plant te determineren en zo te kunnen herkennen. Nu de interesse in planten, en specifiek in eetbare planten en planten als medicijn (zie mijn eerste twee boeken), weer groeit, is het van belang ze te kunnen herkennen en ze goed te leren kennen. Dat doe je door ze te zoeken, te verzamelen, te voelen, te ruiken, te proeven en te drogen, door ze na te tekenen, te fotograferen of in te plakken in een herbarium. En daarvoor is dit boekje bedoeld. Want een plant leren kennen doe je op verschillende manieren, door er op verschillende manieren en momenten naar te kijken. En door te herhalen, herhalen, herhalen. Ik heb altijd een boekje bij me om de gevonden planten in te bewaren - zodat ik bij thuiskomst op kan zoeken welke plant het is, waar de plant goed voor is, welke gerechten je ermee kunt maken - of om ze ter plekke na te tekenen.

Doel van dit boekje *Pluk en bewaar* is om je te helpen de planten te leren kennen. Vergeet daarbij ook struiken en bomen niet. Houd er rekening mee dat je geen zeldzame of bedreigde soorten plukt en dat sommige insecten eitjes leggen op de onderkant van een blad, bijvoorbeeld bij de brandnetel of Oost-Indische kers.

Probeer van je herbarium een overzichtelijk geheel te maken, met één plant per pagina. Zet de Nederlandse en Latijnse naam erbij, met datum en vindplaats. Dan kun je per seizoen teruggaan naar de vindplaats en kijken hoe de plant zich ontwikkelt: hoe kleine, bijna onherkenbare groene blaadjes uitgroeien tot herkenbare bladeren, soms met bloemen erbij. Als je wilt zoek je op waar de plant medicinaal goed voor is en zet je dat erbij, eventueel met recepten. Maak er iets bijzonders van, met mooie gedroogde planten en letters, of maak er een soort dagboek van met tekeningen of foto's. Kortom, maak er iets van om te bewaren en deel je mooiste eigen pagina's met **#plukenbewaar**.

Leoniek Bontje

# PLUKREGELS

## Bij het plukken hanteer ik altijd 5 plukregels:

- Pluk altijd met respect en liefde voor de natuur. Pluk niet alles leeg, laat genoeg staan voor bijen, hommels, andere insecten en vogels (laat minstens 90% van de bloemen bessen etc. staan en hangen), pluk geen wortels als je die niet gebruikt voor je herbarium, je eten of je medicijn. Pluk geen beschermde of zeldzame planten.
- Ik voel altijd grote dankbaarheid dat we zoveel van de natuur krijgen, dus daar doe ik graag iets voor terug. Dat brengt me bij het volgende punt: geef af en toe eens iets terug aan de natuur. Ruim zwerfafval op, laat wat zaden/noten achter voor de vogeltjes of bouw eens een insectenkast. Zaai biologische bijenplanten!
- Pluk alleen wat je echt nodig hebt. Niet dat je thuiskomt met manden vol en vervolgens veel weg moet gooien. Dan kun je het beter laten staan. Ik gebruik trouwens de 'resten' altijd voor een infusie: een thee met verse plantdelen (zie blz. 52).
- Oogst alleen op schone plekken. Houd rekening met hondenplas, vossenuitwerpselen/-urine in de duinen, chemicaliën naast akkers en uitlaatgassen naast de weg.
- Vraag toestemming aan een boswachter, parkwachter, politie, boer of eigenaar van een stuk grond. (Wild) plukken mag niet overal; het valt onder de stroperijwet, wat op zich wel logisch is als het om paddenstoelen of bramen gaat waarvan mensen soms kisten vol plukken om ze te verkopen op markten. Maar als het om brandnetels gaat vinden mensen het vaak niet erg. En ik hanteer altijd de volgende hoeveelheid: pluk maximaal een boterhamzak of championbakje vol per persoon.

# TIPS EN INSTRUCTIES

- Draag altijd een boekje bij je om aantekeningen in te maken of een plant/bloem tussen de pagina's te leggen om thuis opzoeken. Neem ook altijd potlood en pen mee.
- Gebruik bij het herkennen van een plant al je zintuigen: kijk, voel (pas op voor prikkers: harig? hard of zacht?), ruik (lekker, of juist vies? ruik je etherische olie?), proef (alleen als je het zeker weet! proef je bitter? of zoet? iets munt-achtigs?).
- Fotografeer het blad en de bloem met je telefoon of met een camera.
- Er zijn verschillende apps waarmee je planten kunt herkennen; ik vind ze niet allemaal even goed want ze herkennen niet altijd de plant, maar na een paar keer proberen geeft het meestal wel een goed resultaat.
- Er zijn veel goede determinatiegidsen te koop. Ikzelf houd ervan kringloopwinkels af te struinen op zoek naar de oude determinatiegidsen. Op internet is ook veel informatie te vinden, en in je telefoon kun je natuurlijk heel veel opzoeken.
- Kijk eens in een biologieboek hoe een plant is opgebouwd: stamper, meeldraad, buisbloem, lintbloem... en maak er een tekening van.

## Wat neem je mee

Een boekje waarin je de planten tussen de pagina's kunt bewaren, een stoffen of papieren zak voor de overige planten, bessen, noten etc. Een schaar en handschoenen. Telefoon met camera (ook om dingen op te zoeken) of een camera. Eventueel een determinatieboekje.

## Hoe droog je

Thuisgekomen leg je de planten en bloemen die je wilt drogen en pletten tussen vloeipapier en stapel je er



vervolgens een aantal zware boeken op. Of gebruik een echte bloemenpers. Nadeel van bloemenpersen is dat ze vaak een beetje klein zijn, maar wellicht vind je een grotere van goed formaat of kun je er zelf een maken; op internet kun je hier instructies voor vinden. Maar de grote boeken voldoen ook perfect!

### **Tekenen en schilderen**

Het tekenen van planten en bloemen is heel leerzaam. Dan moet je namelijk echt goed kijken naar hoe ze eruitzien. Ga eens met een tekenboek, potlood en aquarelsetje de natuur in.







## Fotograferen

Fotografen van planten en bloemen is ook een vak apart. Ik ben er niet zo goed in want bij mij ziet alles er altijd een beetje groen en saai uit. Maar je kunt wel heel mooie foto's met je telefoon nemen. En als je wat dichterbij fotografeert en je geeft een plant echt de hoofdrol, of je probeert de voorgrond of juist de achtergrond scherp te krijgen, kun je een heel interessant beeld creëren. Leuk om mee te spelen. Of neem je professionele camera mee. Probeer ook eens verschillende lenzen uit. Ook leuk om met een ouderwetse polaroid-camera eropuit te gaan en de polaroids later in je boekje te plakken.



# VOORJAAR

In het voorjaar komen de eerste planten op die je kunt plukken voor je herbarium: klein hoefblad, paardenbloem, brandnetel en dovenetel, wikke, vlierbloesem, robertskruid, kleefkruid, duizendblad, weegbree, madeliefje, zevenblad.



## KLEIN HOEFBLAD

*Tussilago farfara*

**Composietenfamilie**  
– **Asteraceae**

**Bijzonderheden:** klein hoefblad neem je bij hoest en keelpijn. Als eerste komt de bloem op, daarna groeit de stengel pas en als laatste komen de bladeren erbij.

**Kenmerken:** overblijvend.  
7-24 cm hoog.

**Bloem:** eenslachtig en eenhuizig. Geel met een buis en lintbloemen. Uitgebloeid geeft de bloem pluisachtige zaden die zich in de wind verspreiden.

**Stengel:** geschubd.

**Wortel:** kruipende wortelstok.

**Blad:** hoefvormig, rond met lichte hoeken.

**Bloeitijd:** februari-april.

**Vindplaats:** zonnige open plek. Voedselrijke, vaak kalkhoudende grond (zand, leem, klei, mergel, stenig). Europa, West- en Midden-Azië en Noordwest-Afrika. Ingeburgerd in Noord-Amerika.







Stel je eigen droogboeket samen en verwerk het in een lijst. Op deze manier, geklemd tussen twee glasplaten, verwelken de bloemen niet.



MOORE





# ZOMER

In de zomer kun je voor je herbarium diverse bloemen verzamelen. Denk aan roos, Oost-Indische kers, engelwortel, vrouwenmantel, korenbloem, madeliefje, korenbloem en goudsbloem. Bloemen zijn vaak makkelijk te herkennen, maar pluk er een blad bij zodat je ze goed leert te onderscheiden, ook als ze niet bloeien. De

bloemen kun je gebruiken voor in of over je eten, om tincturen mee te maken of voor fijne oliën om je huid mee te verzorgen. Je kunt er ook prachtige kunstwerken mee maken in je herbarium.





## OOST-INDISCHE KERS

*Tropaeolum majus*

### Klimkersfamilie - Tropaeolaceae

**Bijzonderheden:** eet elke dag een bloem van de Oost-Indische kers en je wordt nooit meer ziek - zo hoor ik weleens zeggen. Ontsmettend, infectiewerend, antibacterieel, antiviraal, schimmeldodend.

**Kenmerken:** eenjarig. 30-40 cm hoog, 4 meter lang. Kruijpende plant (zaait zichzelf uit).

**Bloem:** gele, oranje, rode, bruine of gevlekte, licht geurende bloemen.

**Vruchten/zaden:** driedelig, geribd vruchtbeginsel; zitten 3 kurkachtige zaden in.

**Stengel:** sterk vertakt, vlezig, niet behaard, klimmend.

**Blad:** cirkelvormige, blauwgroene, gladde bladeren met duidelijke spaakvormige nerven.

**Wortel:** klein, bundelvormig.

**Bloeitijd:** juni-november

**Vindplaats:** in tuinen, op composthoop, in potten in alle soorten grond (zowel arm als rijk). Bijna nooit in het wild. Oorspronkelijk uit het Andesgebied (Peru, Bolivia, Ecuador, Colombia). Ingeburgerd in Europa.

Plak of teken hier je eigen Oost-Indische kers



--

Naam: . . . . .

Datum: . . . . . Vindplaats: . . . . .





## **AZIJN VAN OOST-INDISCHE KERS**

Neem een schone glazen pot en vul die met bloemen en zaden van de Oost-Indische kers. Schenk appelciderazijn in de pot tot de bloemen en zaden onder staan. Schenk appelciderazijn in de pot tot de bloemen en zaden onder staan. Laat de pot 2 weken staan. Je hoeft hem niet te zeven. Gebruik de azijn door bijvoorbeeld elke ochtend 2 eetlepels in een glas water te verdunnen. Je kunt het ook als dressing gebruiken over de salade.