WILD VAN SLA

Ga op pad in je buurt en pluk een gezond slaatje bijeen.

DOEL:

Blaadjes en bloemen van planten of struiken zoeken om daarmee een lekker slaatje te maken.

Maak een wandeling in je buurt naar een plek waar je gras en struiken vindt. Ook een braakliggend stuk grond kan hiervoor interessant zijn. Je hoeft zeker *niet* naar een bos te gaan. Op de uitlegkaart lees je waar je best kijkt om de plant te vinden.
Terwijl je op stap bent, zoek je samen naar de bloemen en planten op onze bingokaart.
Soms moet je enkel de blaadjes plukken, soms de bloemen, soms mag je beide meenemen. Dit lees je telkens op de kaart.
Het is niet erg als je een bloem of blaadje niet vindt.
Eenmaal thuis maken we met onze pluksels een lekker slaatje.

VOOR JE VERTREKT:

Lees *alles* vooraf en bekijk goed de foto's.
Print bladzijde 3 en 4, stop ze indien nodig in een beschermend mapje en neem dit mee op wandel.

REGELS van het wildplukken:

- Overdrijf niet: pluk enkel wat je nodig hebt. Wilde planten gebruiken we vooral als smaakversterker (en niet als groente). Bij elke plant vermelden we een aantal als richtlijn.
- Pluk op een veilige plek waar niet veel auto's passeren en waar niet gesproeid wordt.
- Pluk niet in een natuurgebied.
- Pluk voorzichtig: trek de planten niet uit de grond.
- Ben je niet zeker dat je de juiste plant hebt, laat ze dan staan.

TIP: blaadjes hebben de meeste smaak en geneeskrachtige eigenschappen als ze nog niet bloeien.

BENODIGHEDEN:

- Mandje of herbruikbaar fruitzakje om wat je plukt te verzamelen. Zorg dat minstens elk kind er één heeft. Het is al zo handig als je meteen de bloemen en de blaadjes apart houdt.
- Wat extra sla naar keuze uit je moestuin of van een lokale boer of winkel. Dit is geen must maar verzacht de smaak als je geen wilde sla gewoon bent.
- Een grote kom water om de geplukte blaadjes en bloemen en de sla van de lokale boer of winkel te wassen; een vergiet om de blaadjes te laten uitlekken.
- Een propere handdoek of keukenpapier om blaadjes en bloemen te drogen.
- Voor de saus of vinaigrette: roomkaas en natuuryoghurt of (olijf)olie en (kruiden)azijn om een vinaigrette te maken. Een stukje komkommer als je daarvan houdt.
- Schaar, slakom, propere handdoek en/of keukenpapier

WERKWIJZE:

1/ **Zevenblad**: verwijder de blaadjes van de stengel. Je spaart de blaadjes en gooit de stengels op de composthoop.
Madeliefjes en Hondsdraf: maak het steeltje los van de bloempjes en bewaar enkel de bloemen.

2/ Was al je pluksels in een kom schoon water. Wees voorzichtig met de bloempjes. Houd ze zeker niet onder stromend water. Dep de blaadjes droog en leg de bloempjes te drogen op een handdoek of keukenpapier.

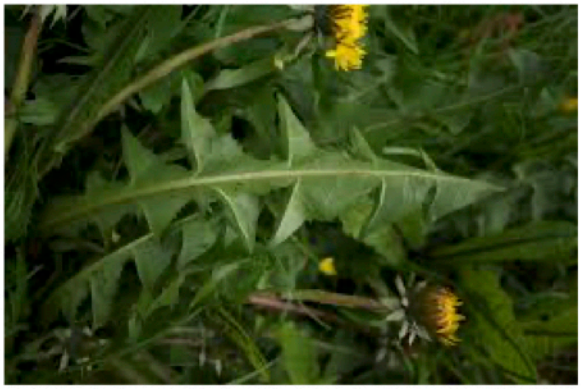
3/ **Paardenbloem**: pluk alle gele lintbloempjes los uit de bloembodem waarop ze staan en houd ze bij voor in je slasaus of vinaigrette (zie punt 5).
Look-zonder-look: snipper de blaadjes fijn met een schaar.

4/ Meng in een slakom alle blaadjes die je in het wild plukte met de sla die je kocht of uit je moestuin haalde. Verhoudingen bepaal je zelf. Een derde (of de helft) wilde en twee derden (of de helft) gecultiveerde blaadjes is een goede mix om te starten. Strooi er bloempjes van Witte dovenetel, Hondsdraf en Look-zonder-look over. Heb je er voldoende, hou dan wat paarse bloempjes van Hondsdraf over voor de saus/vinaigrette.

5/ Maak een sausje of vinaigrette naar keuze voor bij je slaatje.
Slasaus: roomkaas aangelengd met wat natuuryoghurt. Breng op smaak met versnipperde blaadjes van Look-zonder-look (of bieslook als je de wilde variant niet vond) en eventueel geraspte komkommer als je daarvan houdt. Kruid met peper en zout naar smaak. Versier met bloempjes van Paardenbloem en Hondsdraf.
Hou je meer van een vinaigrette, dan voeg je de bloempjes en Look-zonder-look snippers toe aan je olie-en-azijnmengsel (1 el azijn op 3 el olijfolie). Peper en zout naar smaak.

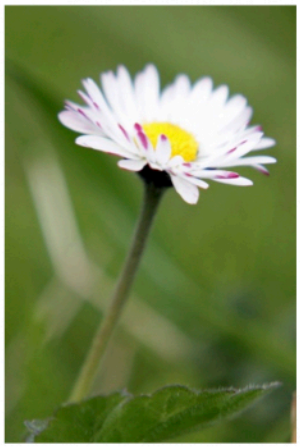
NATUURPUNT KORTRIJK WENST JE SMAKELIJK ETEN!

PLUK JE EIGEN WILDE LUNCH MET NATUURPUNT KORTRIJK


1

2

3


4

5

6

7

8

foto's: bemidbar.webnode.nl; ecopedia.be; oogstenzonderzaaien.nl; hunebednieuwscafe.nl, wilde-planten.nl; zoom.nl

natuurpunt

1. **Paardenbloem:** groeit in graslanden.
   Bladeren in rozet (komen uit 1 punt); bloem op holle stengel. Kijk es goed naar het blad: het ziet er uit als een rij leeuwentanden, grrr!
   Pluk 3 à 5 blaadjes per persoon. Ook de knalgele bloem is eetbaar. Neem 3 bloemen mee en pluk thuis elk lintbloempje los van de bloembodem. Daarmee kan je straks je dipsaus of vinaigrette mee versieren.

2. **Hondsdraf:** groeit in de bosrand, onder struiken**.**
   Kruipt over de grond (rankend). Vierkante stengel (voel eraan!) en alleenstaande, paarse bloemen met lange onderlip. Daar zie je donkere lijnen op. Zo weten bijen en hommels precies waar ze moeten landen.
   Bloem en blad zijn eetbaar. Pluk een blaadje, kneus het en ruik er eens aan. Met deze blaadjes geef je extra smaak aan soep. Vandaag plukken we enkel de bloempjes (20) om later je slaatje op te fleuren. Je kan ook enkele bloempjes met water invriezen en met dit iijsblokje je drank versieren.

3. **Weegbree:** groeit langs paden, in het gras.
   Het blad kan lang en smal zijn zoals op de foto (Smalle weegbree) maar het kan ook breder en bijna eirond zijn (Grote weegbree). Beide blaadjes zijn eetbaar. Pluk 3 blaadjes per persoon voor in de sla.
   Probeer eens een blad dwars te scheuren. Makkelijk? Wat zie je? Wauw, dit blad is gewapend tegen voetstappen.

4. **Madelief:** groeit in graslanden, in gazon.
   Bladeren in rozet plat tegen de grond.
   Met deze leuke bloempjes kan je je bord soep of een blokje kaas versieren. Vandaag plukken we er 12. We gooien ze straks rauw in de sla.

5. **Meidoorn:** dit is een struik. Je vindt ze in hagen, heggen en struikengordels.
   Opgepast: deze struik draagt doornen! Zo herken je hem meteen. Jonge blaadjes zijn lichtgroen en glanzen. Het zijn zulke die je nodig hebt: pluk er elk 5. Je kan ze rauw in sla eten of zo recht van de struik (durf je?). De volwassen bladeren zijn minder mals en kan je gebruiken om thee te maken.

6. **Zevenblad:** groeit langs grachten of onder struiken. Sterk woekerend.
   De bladrand is gezaagd. Tel je echt zeven blaadjes aan één stengel? Soms zijn het er inderdaad minder.
   De jonge bladeren mag je plukken voor in je sla. Neem er 2 per persoon. Lust je ze niet rauw, dan kan je ze stoven als spinazie.

7. **Witte dovenetel:** groeit in open veld, graslanden of in de bosrand.
   Voel aan de stengel, die is vierkant. Wees niet bang, deze netel prikt niet.
   Ooit nectar geproefd? Pluk één rijp bloempje (als het rijp is komt het makkelijk los) en zuig het langs achter uit. Zoet hé.
   Je mag elk 4 blaadjes plukken. Die hebben we nodig voor onze sla. Met 15 bloempjes heb je zeker voldoende om je sla te versieren.

8. **Look-zonder-look:** groeit graag in halfschaduw**,** in tuinen of in de bosrand.
   De laatste is de moeilijkste, neen? Kijk goed naar de foto want de blaadjes veranderen soms van vorm.
   Twijfel je, wrijf dan een blaadje tussen je vingers en ruik eraan. Als het naar ui ruikt, zit je goed.
   Pluk elk 3 blaadjes om te versnipperen over je sla. Ook de witte bloemen zijn eetbaar. Als ze al bloeit, mag je er elk eentje meenemen.
   De blaadjes zijn ook lekker bij gekookte aardappelen, in omelet, pesto, soep, enz.

Was de bloemen en blaadjes. Leg ze te drogen op papier of een propere handdoek. Meng alle blaadjes onder wat gewone sla naar keuze.
Geef er wat mayonaise met Look-zonder-look bij of olie en azijn op smaak gebracht met Look-zonder-look en versier rijkelijk met de bloempjes die je plukte. **SMAKELIJK!**

copy treesdeprest