



## Wilde kruidenboter

Is het onkruid of kun je het eten? Zoek wilde plantjes voor door de kruidenboter.

### Materialen

Schaartje, zoute boter, zoekblad eetbare wilde planten uit de bijlage.

### Inleiding

In je directe omgeving zoals in de tuin of op de stoep groeien vanzelf plantjes. We noemen deze plantjes onkruid omdat we ze daar niet willen hebben. Maar soms zijn het heel smakelijke en gezonde plantjes, die prima smaken door de sla of bijvoorbeeld in kruidenboter.



### Naar buiten

- Ga met kinderen op zoek naar eetbare bladeren en bloemen om kruidenboter te maken. Gebruik daarvoor het zoekblad in de bijlage. Kies een plek waar geen honden plassen, waar geen gif gespoten wordt en niet in vervuilde bermen langs autowegen. Pluk alleen jonge blaadjes die er fris en gezond uitzien.
- Controleer of de bladeren en bloemen die gevonden zijn op het zoekblad staan en dus echt eetbaar zijn. Als je twijfelt niet in de kruidenboter doen.
- De goedgekeurde blaadjes en bloemen goed wassen met water en dan alles fijnknippen.
- Prak de fijngeknipte plantjes door zoute boter.
- Heerlijk op een toastje of stokbroodje!



### Afsluiting

Kijk eens goed naar plantjes die je gewend bent 'onkruid' te noemen. Als je met andere ogen kijkt zijn het leuke plantjes met mooie bloemetjes. Soms groeien deze plantjes op onmogelijke plaatsen zoals op een muur of tussen 2 stoeptegels. Eigenlijk heel erg knap. Welk plantje is het 'knapst'?





## Eetbare wilde planten (voor kruidenboter)

Let goed op of de juiste blaadjes zijn geplukt, bij twijfel niet gebruiken.  
Gebruik alleen blaadjes of bloemen die er fris en gezond uitzien.



### **Zevenblad**

*blad*

Herkenbaar aan de zeven blaadjes per stengel. Smaakt naar peterselie en bevat vitamine C, caroteen, magnesium, kalium en calcium



### **Paardenbloem**

*blad + bloem*

Smaakt bitter maar bevat veel ijzer en mineralen. Zowel de bloem als jonge blaadjes zijn eetbaar.



### **Hondsdraf**

*blad + bloem*

Kruipend plantje met eetbare paarse bloempjes. De blaadjes hebben een kruidige volle smaak en bevatten antioxidanten.



### **Madeliefjes**

*blad + bloem*

Zijn eetbare bloempjes. De blaadjes hebben een nootachtige smaak als de bloempjes nog in knop staan. Daarna bitter.



### **Witte dovenetel**

*blad + bloem*

Lijkt op brandnetel maar prikt niet. De witte bloempjes hebben een heerlijk zoete honing smaak.



### **Kleefkruid**

*blad*

Is een plantje dat aan je kleding blijft kleven. Het smaakt een beetje bitter.



### **Duizendblad**

*blad + bloem*

De lange blaadjes met wel duizend kleine blaadjes en eetbare witte bloempjes. smaken fris bitterzoet.



### **Kleine veldkers**

*blad*

Heeft een peperachtige smaak. Bevat veel vitamine C, calcium, ijzer, magnesium en antioxidanten.



### **Watermunt**

*blad*

Blaadjes ruiken naar mint. Heeft een frisse pepermunt smaak.



### **Waterpeper**

*blad*

Oppassen geblazen, heeft een hele sterke pepersmaak. Een heel klein puntje van één lang smal blaadje proeven.



### **Look-zonder-look**

*blad*

Heeft een bieslooksmak en uiengeur en is daardoor perfect voor een smaakvolle kruidenboter.



### **Veldzuring**

*blad*

De blaadjes hebben een frizure smaak. Je herkent de plantjes aan de bladeren met voetslippen. Heeft stengels met rode bloemen.

