

Wild geplukt

Wilde bessen, groene blaadjes, paddestoelen en een stukje wild: de oogst van de jager/verzamelaar. Ellen Mookhoek, moestuin- en wildplukexpert uit Amsterdam, is gaan jagen om haar tableau compleet te maken. In deze rubriek geeft ze haar visie op de jachtpraktijk en inspireert jagers om zelf in het wild te plukken. Vanzelfsprekend ontbreekt een bijbehorend wildrecept niet.



Wildoogst geeft power

Met de jaarwisseling vind ik het prettig stil te staan bij mooie momenten die ik het voorgaande jaar heb beleefd. Afgelopen jaar heb ik veel plezier beleefd aan wildplukwandelingen. Ik heb met honderden mensen wild geplukt en soms ook gekookt. Dat is altijd bijzonder, mensen kijken na de wandeling anders naar het groen waar ze op lopen en naar de struiken in het park en dat maakt ze blij.

Eten uit de natuur verbindt je met je omgeving en laat je zien dat je veel zelf kan, dat geeft een krachtig gevoel. In modern jargon: empowerment. Ik moet denken aan die ene dag dat ik met dames van de voedselbank ging wildplukken om aansluitend in de keuken van een buurthuis samen een maaltijd te bereiden. Wilde groentes met wilde gans. Die gans, daar had een aantal van de aanwezige dames moeite mee en de kinderen die erbij waren wisten zeker dat ze daar geen hap van zouden eten...

Het schoonmaken van de gans had een mooie start, de vrouwen vonden het een beetje vreemd. Gelukkig waren er ook die zich nog konden herinneren hoe hun Surinaamse of juist Chinese moeder dat vroeger met het grootste gemak deed. Dat gaf moed.

Van het karkas en een flinke hand wilde planten maakten we een krachtige bouillon, pompoen en wat zout erdoor: ontzettend lekkere soep.

Zodra de ganzenborst gebakken en wel

op tafel stond, riep het stoerste kind na één hap: biefstuk!! Dat had hij lang niet gegeten. Binnen no time zaten alle kinderen tevreden van de gans te eten. Iedereen smullen, en na de maaltijd wilden de blije vrouwen graag weten waar je zo'n hele gans kan kopen, en vooral of dat een beetje betaalbaar is. Dit soort blijheid verkopen trainers als empowerment. Empowerment uit wildoogst is bereikbaar voor iedereen die een paardebloem kan onderscheiden. Ga maar eens zelf wildlof maken!

Ik wens iedereen voor 2016 een power-vol wildoogstjaar.



RECEPT

Wilde witlof

Je komt ze altijd wel tegen, de wortels van de paardebloem. Weggooien kan, maar de mooiste vijf apart houden en een eigen witlofkwekerijtje beginnen kan ook!

Schep een emmer halfvol met tuinaarde. Plant daarin vijf dikke wortelpennen van de paardebloem, goed verdeeld, zodat ze allemaal ruimte hebben. Vul de emmer helemaal met aarde, maar zo, dat de kop van iedere wortelpen net boven de aarde uit piept. Plaats deze kwekerij van wilde witlof, of 'molsla', onder in een donkere kast. In de kast moet het warmer zijn dan buiten, dan lopen de wortels snel uit. Door het ontbreken van licht blijven de blaadjes bleek en lekker zacht. Oogsten als ze ongeveer 10 à 15 cm hoog zijn. Heerlijk als wilde sla of zachtjes gebakken in de roomboter!